

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ЮМОРА

Направление подготовки «37.03.01 – Психология»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа

допущена к защите

Зав. кафедрой С.А. Минюрова

« ____ » _____ 2018г.

Исполнитель:

Абдулова Виктория Андреевна,
студент 403 группы очной
формы обучения

Научный руководитель:

И.В. Заусенко, кандидат
психологических наук, доцент
кафедры общей психологии

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СТАНОВЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	7
1.1. Развитие представлений об эмоциональном интеллекте.....	7
1.2. Факторы, влияющие на развитие эмоционального интеллекта	13
1.3. Особенности развития эмоционального интеллекта у лиц юношеского возраста	17
1.1.3. Особенности эмоционального интеллекта у девушек и юношей .	19
1.4. Юмор как компонент эмоционального интеллекта.....	21
Выводы по главе 1	22
ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ЮМОРА В ПСИХОЛОГИИ.....	25
2.1. Анализ феномена юмора в философии.....	25
2.2. Анализ психологических исследований юмора.....	27
2.3. Гендерные особенности юмора	34
Выводы по главе 2.....	36
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ЮМОРА.....	38
2.1. Организация и методы исследования	38
3.2. Количественный и качественный анализ полученных данных.	43
3.4. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	49
Выводы по главе 3	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	63
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в современном мире большое внимание уделяется эмоциональному компоненту, как в деловых, так и в семейных отношениях.

В наше время в качестве эталона часто выступает негибкий, рациональный и «безэмоциональный» человек. В связи с этим, важно подчеркнуть социальную значимость эмоций. Эмоциональный интеллект занимает значимую позицию в жизни человека, включая в себя умение понимать свои и чужие эмоции, так же управлять ими. Данные компоненты эмоционального интеллекта влияют не только на взаимоотношения с окружающими, но и на психологическое здоровье самого индивида. Известно, что запрет на выражение эмоций приводит к невозможности их психологической переработки и способствует разрастанию психосоматических расстройств. Решением проблемы эмоциональных расстройств может быть целенаправленная работа с эмоциональным интеллектом в юношеском возрасте. Исследованием эмоционального интеллекта занимались такие научные деятели, как:

- П. Сэловей и Дж. Мэйер выделили четыре ветви устройства ЭИ: распознавание эмоций, эмоции – ресурс для повышения умственной деятельности, понимание эмоций, управление эмоциями,
- Р. Бар – Она выделял 5 компонентов эмоционального интеллекта: познание себя (свои эмоции, самоуважение), навыки межличностного общения, способность к адаптации, управление стрессовыми ситуациями, преобладающее настроение.

В отечественной психологии развитие и становлении понятия эмоциональный интеллект, описывается в работах С.Л. Рубинштейна (мышление уже само по себе является единством эмоционального и рационального), Л.С. Выготского.

Современные исследования эмоционального интеллекта представлены в работах Д.В.Люсина, И.Н.Андреевой, О.В.Белоконь, Д.В.Ушакова, О.А.Гулевич, и многих других.

Существовало достаточно много позиций относительно природы юмора. Фрейд перевел проблему в контекст бессознательного, и эту постановку проблемы подхватили другие исследователи. П. Мак – Ги выделил восприятие несоответствия как основу развития чувства юмора. А.Н Лук рассматривает юмор в контексте творчества. Философ Ж. Делез обозначил проблему юмора, как связь личного и семантического смысла.

Так же исследованиями юмора занимались такие научные деятели как:

Б. Демидок. Он, классифицируя теории комического поднимает основную дихотомию методо-психологического анализа «объект-субъектных» отношений в исследуемой нами теме юмора. Он выделял различные психологические механизмы юмора, но различие юмора от объекта и субъекта поднимает вопрос существования юмора независимо от человека или это лишь фиксированные предметы в культуре юмористической деятельности человека.

Юмор, комизм, смех играют важную роль в социальной и духовной жизни индивида. Юмор как форма коммуникации и системы взглядов приобретает значимое место в ходе современной глобализации и становления постиндустриального общества, где утверждаются приоритеты ценностей солидарности, творчества, толерантности. В современном обществе юмор может выступать как адаптивный компонент, позволяющий посмотреть на окружающую реальность под другим углом, а так же снимает напряжения в стрессовой ситуации. Исходя из современного определения юмора, мы можем предположить связь интеллектуальной сферы и юмора, которая наиболее ярко может проявиться через призму женской и мужской психики. Изучению этой проблемы и посвящена наша работа.

Цель исследования – выявить различия эмоционального интеллекта у девушек и юношей с разным стилем юмора

Объект исследования – эмоциональный интеллект

Предмет исследования – особенности эмоционального интеллекта у девушек и юношей с разным стилем юмора

Исходя из цели дипломной работы, были сформулированы следующие **задачи**:

1. Осуществить теоретический анализ существующих отечественных и зарубежных источников по проблеме эмоционального интеллекта.
2. Осуществить теоретический анализ существующих отечественных и зарубежных источников по изучаемой проблеме стилей юмора.
3. Сделать обзор современных исследований эмоционального интеллекта в связи со стилем юмора.
4. Эмпирически выявить особенности эмоционального интеллекта и стиля юмора у девушек и юношей.
5. Составить характеристику эмоционального интеллекта юношей и девушек с разным стилем юмора.

Гипотеза исследования – существуют отличия эмоционального интеллекта у девушек и юношей с разным стилем юмора

Теоретико-методологическая база исследования

В своей работе мы опирались на принципы системного подхода (Б.Ф. Ломова);

Положение С.Л. Рубинштейна и Л.С. Выготского о «единстве аффекта и сознания»;

При описании эмоционального интеллекта опираемся на двухфакторную теорию Д.В. Люсина, в которой «эмоциональный интеллект» представляется в качестве ряда способностей необходимых для понимания своих и чужих эмоций и управления ими;

При описании юмора мы опирались на теорию Рода Мартина развивающуюся в русле стилевых (фундаментальных) подходов. По его мнению, юмор в повседневной жизни имеет две главные функции:

1. Улучшение отношений между людьми

2. Способ избавиться от стресса

Практическая значимость исследования состоит в том, что определив стиль юмора, можно спрогнозировать уровень эмоционального интеллекта и его специфические особенности, характерные именно для данного стиля юмора. Так же мы можем предполагать, что влияя на эмоциональный интеллект, например, с помощью психологических тренингов, мы можем изменить стиль юмора и таким образом способствовать оптимизации коммуникации личности. В ситуациях, где использовался агрессивный стиль (отрицательный, направленный на других) может быть заменен аффилиативным стилем, который в свою очередь вызывает положительные эмоции. Такие изменения помогут избежать внутриличностных и межличностных конфликтов.

ГЛАВА 1. СТАНОВЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1.1. Развитие представлений об эмоциональном интеллекте

Понятие о эмоциональном интеллекте взяло свое начало в изучении социального интеллекта такими учеными, как Г.Айзенк, Дж.Гилфорд, Х.Гарднер.

К одной из современных концепций эмоционального интеллекта относится модель «множественного интеллекта» Х.Гарднера. Данная модель включает в себя семь основных форм интеллекта, в которые помимо традиционных вербальных и логико-математических, входят музыкальный, пространственный, телесно – кинестетический, межличностный и внутренний интеллект. Все это он описывал в своей теории «множественного интеллекта».

Первыми, кто ввел понятие «эмоциональный интеллект» были Майер и П. Сэловей в 1990 году. По их мнению эмоциональный интеллект определяется усвоением, пониманием, умением воспринимать и выражать эмоции, это относится как к своим эмоциям, так и к эмоциям других. [28] Этот термин быстро стал употребляться в англоязычной литературе после работ Д.Голема. «Эмоциональный интеллект» представлял собой сложный конструкт, состоящий из трех типов способностей:

- 1) Способность к пониманию и выражению эмоций;
 - 1.1 вербальные и невербальные компоненты.
 - 1.2 невербального восприятия и эмпатии
- 2) Способность к восстановлению эмоций;
 - 2.1 Регуляция своих эмоций
 - 2.2 Регуляция чужих эмоций

3) Способность к использованию эмоций в мышлении и деятельности (гибкое планирование, творческое мышление, перенаправление внимания и мотивации.)

Позднее они доработали эту модель. Улучшенный вариант основан на том, что информацию о связи с предметом или объектом человек получает с помощью эмоций, то есть эмоции передают информацию о характер этих связей. В случае изменения этих связей с объектом, меняются и эмоции, переживания, испытываемые по отношению к этому объекту. Исходя из выше сказанного «эмоциональный интеллект» это способность обрабатывать получаемую с помощью эмоций информацию, способность определять значение и связь между эмоциями.

П. Сэловей и Дж. Мэйер выделили четыре «ветви», которые представляют устройство эмоционального интеллекта. Эти компоненты выстраиваются в иерархию, ступени которой осваиваются в онтогенезе последовательно[28].

1. Распознавание эмоций. Включает в себя способность воспринимать эмоции, то есть факт их наличия, распознавать, адекватное выражать и различать подлинных и ложных эмоций. Маленький ребенок познает эмоции через выражения лица, мимику. Поскольку родители более четко выражают чувства, ребенок наблюдает эмоции отраженные на их лицах. В ходе взросления ребенок начинает различать искренние чувства, например вежливую улыбку. Немало важным фактом является то, что люди генерализируют эмоции касающиеся объектов.

2. Эмоции, как ресурс для повышения продуктивности умственной деятельности. Освоение эмоций, набор опыта включает в себя умственный процесс. Эмоциональное переживание сохраняется в сознании, позволяя в будущем сравнивать его с похожим чувством.

3. Понимание эмоций. Несет в себе способность понимания и рассуждения об эмоциях. Эмоциональный интеллект дает способность распознавать эмоции и адекватно рассуждать о них

4. Управление эмоциями. Самый высокий уровень эмоционального интеллекта. На этом этапе человек может управлять и регулировать эмоциональными состояниями в себе и в других. Например, умение успокоить себя в ситуации гнева либо умение успокоить человека после гнева [9].

В 1990 годы начали появляться и другие модели, имеющие иной взгляд на эмоциональный интеллект. Наиболее известными считаются модели Д. Гоулмена и Р. Бар-Она. Р. Бар-Она трактует «эмоциональный интеллект» как совокупность когнитивных способностей, знаний и компетентностей, создающих человеку возможности для эффективной жизнедеятельности. Он выделял 5 основных компонентов, которые можно отождествлять с компонентами эмоционального интеллекта:

1. познание себя – осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость;
2. навыки межличностного общения – эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность;
3. способность к адаптации – решение проблем, связь с реальностью, гибкость;
4. управление стрессовыми ситуациями – устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью;
5. преобладающее настроение – счастье, оптимизм [21].

В последнее десятилетие разнообразие моделей привело к необходимости их классификации.

Дж. Мэйер, Д. Карузо и П. Сэловей предложили различать модели способностей, где эмоциональный интеллект определяется когнитивными способностями, и смешанный модели, где эмоциональный интеллект определяется не только когнитивными способностями, но и личностными характеристиками.

Вторая попытка классифицировать модели принадлежит К.В.Петридесу и Э.Фёрнхему. Они предложили более широкую классификацию, разделяя эмоциональный интеллект на:

1. как способность
2. как черта

К.В. Петридес и Э. Фёрнхем отмечают, что характер модели определяется методами измерения эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект проявляется как черта устойчивое поведение в различных ситуациях, для его измерения применяют опросники. Эмоциональный интеллект как способность относиться к традиционной психологии интеллекта, отсюда следует, что для измерения эмоционального интеллекта следует применять задачи, на подобии задач в интеллектуальном тесте.

В отечественной психологии развитие и становлении понятия эмоциональный интеллект, описывается в работах С.Л. Рубинштейна , Л.С. Выготского , А.Н. Леонтьева.

Лев Семенович Выготский говорил о существовании динамической смысловой системы, представленной в виде совокупности аффективных и интеллектуальных процессов. По мнению Л.С. Выготского совокупность аффекта и интеллекта показывает:

Во-первых, взаимовлияние и взаимосвязь этих сторон на разных уровнях развития,

Во-вторых, динамичность этих сторон, причем каждой из ступени развития мышления соответствует своя ступень в развитии аффекта.

С.Л. Рубинштейн, развивая идеи Л.С. Выготского указал на то, что мышление уже само по себе является единством эмоционального и рационального.

Однако описанные идеи Л.С. Выготского на современном этапе развития психологии не получили должного развития. В подтверждение этого можно привести слова Д.Б. Эльконина о том, что до настоящего

времени существенным недостатком рассмотрения психического развития ребенка является разрыв между процессами умственного развития и развития личности (в том числе и эмоционального) [12].

Современные исследования эмоционального интеллекта представлены в работах Д.В.Люсина, И.Н.Андреевой, О.В.Белоконь, Д.В.Ушакова, О.А.Гулевич, и многих других.

И.Н. Андреева отмечает, что в юношеском возрасте уровень эмоционального интеллекта связан с индивидуальным проявлением самоактуализации. Также она показывает, что высокий уровень развитости внутреннего эмоционального интеллекта сопутствует естественным эмоциональным проявлениям и позитивному самоотношению, вследствие чего устанавливать глубокие и тесные взаимоотношения с другими людьми становится намного проще.

Д.В. Ушаков говорит о том, что при измерении эмоционального интеллекта нужно использовать не опросники, а тесты. По его мнению, опросники затуманивают измеряемые конструкты, а тесты в свою очередь, оценивают переработку эмоциональной информации в реальном времени. [30]

О.В. Белоконь, так же как и зарубежные психологии, говорит о возможности эмоционального интеллекта влиять на лидерские качества личности. Лидеры с высоким уровнем эмоционального интеллекта не только могут создавать благоприятный психологический климат в коллективе, но и, мотивировать сотрудников на выполнение задачи организации.

Д. В. Люсин определяет эмоциональный интеллект как способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями. По его мнению, способность понимать эмоции означает, что человек :

- Может распознавать эмоции, устанавливать сам факт наличия эмоционального переживания, как у себя, так и у других;
- Может распознавать эмоции, т.е. понимать какую именно эмоцию испытывает другой человек или он сам, умение описать ее словесно

- Понимает причины сопутствующие появлению данной эмоции и следствия, к которым она приведет.

Способность к управлению эмоцией означает, что человек :

- Умеет контролировать силу эмоций, т.е. способность приглушать сильные эмоции

- Умеет контролировать выражение эмоций во внешней среде , например: слезы , крики

- Умеет вызывать ту или иную эмоцию при необходимости

Понимание и умение управлять своими и чужими эмоциями дает нам возможность выделить внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. Эти два варианта предполагают актуализацию и взаимосвязь разных когнитивных навыков и процессов. [21]

Люсин считает, что неправильно трактовать эмоциональный интеллект как чисто когнитивную способность так же как вербальный или пространственный интеллект. Справедливо предположить, что понимание и управление эмоциями зависит от направленности личности на эмоциональную сферу, т.е. ее интерес к внутреннему миру другого человека и к своему собственному, способностью анализировать поведение. Исходя из этого, эмоциональный интеллект имеет двойственную природу. С одной стороны он связан с личностными характеристиками, а с другой с когнитивными способностями. По Люсину, эмоциональный интеллект – это психологическое образование, которое формируется в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают уровень и индивидуальные способности. Выделяются три группы факторов:

1. Представления об эмоциях (как об источнике информации о других и о себе и т.п.)
2. Особенности эмоциональности (эмоциональная чувствительность и т.п.)
3. Когнитивные способности (точная и быстрая переработка эмоциональной информации)

Предложенная Люсиным модель эмоционального интеллекта имеет отличие от смежных моделей в том, что в конструкт не вводятся все личностные особенности, а только те которые более прямо воздействуют на индивидуальные способности и уровень эмоционального интеллекта.

- Для измерения предложенного конструкта, Люсин, предполагает использовать задачи такие же, как в тестах и опросниках IQ.
- Для измерения внутриличностного интеллекта – опросники (т.к. внутренний рефлексивный опыт человека не возможно оценить с помощью задач, где имеются правильные и не правильные ответы)
- Для межличностного эмоционального интеллекта используют задачи [21]

1.2. Факторы, влияющие на развитие эмоционального интеллекта

По результатам многих исследований сенситивный возраст приходится на три года, но так же, есть данные, что важные изменения могут происходить до 20 (второй сенситивный период).

Помимо этого, имеются данные о том, что значительные изменения эмоционального интеллекта могут, происходить в течении всей жизни человека. Данный вывод опирается на множество исследований не всегда связанных с изучением эмоционального интеллекта, но косвенно относящихся к нему.

Развитие эмоционального интеллекта рассматривается в двух основных аспектах: изучения онтогенетических изменений в управлении и способности к пониманию эмоций и в контексте целенаправленного развития отдельных сторон эмоционального интеллекта.

В настоящий момент имеются работы, в которых представлены результаты исследований развития способностей эмоционального

интеллекта в онтогенезе, выделены уровни форсированности эмоционального интеллекта, раскрыты его социальные и биологические предпосылки.

К биологическим предпосылкам эмоционального интеллекта можно отнести:

1. Уровень эмоционального интеллекта родителей. Известно, что на индивидуальные различия в уровнях эмоционального интеллекта на 50-70% обусловлены наследственностью. Знания о схожести эмоциональных реакций однойяцевых близнецов указывает на определенную степень наследственности внутренних компонентов эмоционального интеллекта.

2. Наследственные задатки эмоциональной восприимчивости;

3. Согласованное взаимодействие правого и левого полушарий головного мозга при преобладании правого полушария, т.е. одномоментное схватывание обширное число противоречащих (с точки зрения формальной логики) связей и за счет этого формирование единого и неоднозначного контекста.

4. Свойства темперамента (относятся к врожденным задаткам эмоциональной восприимчивости) А.В. Либина считает, что и интеллект, и темперамент являются характеристиками инструментальной сферы индивидуальности, только темперамент характеризует её со стороны активности, энергии, а интеллект – со стороны возможностей субъекта, умения распорядиться этой энергией.

5. Особенности переработки информации.

6. Способность к эмоциональной идентификации. В исследованиях раннего развития установлено, что декодирующий компонент эмоциональной «маркировки» и экспрессивные реакции младенцев на внешние эмоциональные сигналы обусловлены внутренними детерминантами и являются преимущественно функциями восприятия эмоций и эмоциональной экспрессии. Эмоциональная перцепция и выражение эмоций у детей младенческого возраста

7. высоко пре-адаптированы для коммуникации ребёнка с другими людьми

К социальным предпосылкам относят эмоционального интеллекта можно отнести:

- *Синтония.* Становлению синтоничности ребенка препятствует, во-первых, гиперопека и переоценка его родителями. Во-вторых, развитие синтонии блокируется, если ребенок, потенциально способный к установлению эмоционального контакта, лишается такой возможности из-за безразличия или враждебности окружения. Асинтоничность, появившаяся как следствие депривации потребности в эмоциональном контакте, затрудняет процесс выражения эмоций субъектом и понимания его партнерами по общению. [1]

- *Степень развития самосознания ребенка.* Эмоциональная реакция близкого окружения на действия ребенка служат не только условием к развитию синтонии, но и являются ориентиром для его самоотношения и самооценки.

- *Уверенность в своей эмоциональной компетентности.* Представление человека о том, может ли он понимать эмоции и управлять ими и межличностными взаимоотношениями.

- *Уровень образования родителей и семейный доход.* Люди с высоким уровнем образования могут отдавать больше времени на саморазвитие и сознание, при этом их дети растут в эмоционально и интеллектуально «обогащенной среде». [1]

- *Эмоционально благополучные отношения между родителями.* Родители с высоким уровнем ЭИ способны создавать гармоничные условия для развития ЭИ своего ребенка.

- *Андрогинность* может формироваться в результате определенной стратегии воспитания в семье, где у девочек поощряется самоконтроль и выдержка, а у мальчиков проявление эмпатии и нежных чувств.

- *Внешний локус.* Исследования показывают, что респонденты с внутренним локус – контролем чаще обвиняют себя и более чувствительны к ситуации, когда обсуждают других, а их коллеги с внешней локализацией контроля более склонны прощать как других, так и себя. Способность к прощению связана с пониманием собственных эмоций и управлением ими, эмпатией по отношению к обидчику.

- *Религиозность.* Религиозное воспитание предполагает воспитание нравственных чувств, в первую очередь развитие чувств безусловной любви. Так же подготовка к церковным таинствам не возможна без самоанализа деятельности и сопровождения ее эмоциями.

Существенную роль в развитии эмоциональной осведомленности и владения эмоциями играет совершенствование процесса восприятия и эмоциональной оценки действительности. Главным компонентом развития эмоционального интеллекта является активизация фантазии. Для развития воображение ребенка дошкольного возраста используется сюжетно-ролевая игра, как главное средство развития эмоционального интеллекта. Как утверждают детские психологи нельзя пропускать стадию игровой деятельности, так как на этом этапе у ребенка развивается фантазия и воображение. Но в настоящее время в домашнем воспитании ребенка усиливают ориентацию на развитие абстрактно-логического. В ходе чего в дошкольном возрасте практически всегда возникают трудности с развитием эмоционального интеллекта. Помимо этого, такие обстоятельства приводят к трудностям самоактуализации многих людей.

Существуют разные способы восприятия окружающей действительности – ассоциированный и диссоциированный.

1. Ассоциированный подход.

Человек находится внутри переживаемой ситуации, наблюдает за ней и имеет доступ своим эмоциям.

2. Диссоциированный подход.

Человек может оценить события как бы со стороны. Но в ходе этого человек теряет непосредственную связь с эмоциями, которые имели место быть в данной ситуации.

На сочетании данных подходов ориентируются многие психологические методики тренинга и коррекции эмоционального интеллекта.

1.3. Особенности развития эмоционального интеллекта у лиц юношеского возраста

Эмоциональный интеллект является комплексным образованием, включающим в себя межличностный (способность к пониманию и управлению эмоциями других людей) и внутренний (способность к пониманию и управлению своими эмоциями) эмоциональный интеллект. Однако межличностный и внутренний интеллект не является уровнем эмоционального интеллекта, а выступают в роли его разновидностей. Они предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, но при этом должны быть связаны друг с другом[21].

Остановимся на возрастных особенностях эмоционального интеллекта.

На основе результатов эмпирического исследования А.Я. Чебыкиным и И.Г. Павловой выделены основные этапы становления эмоциональной зрелости в юношеском возрасте[6]:

1) 11 – 13 лет. На данном возрастном отрезке наблюдается ослабление саморегуляционного и эмпатийного компонентов повышению эмоциональной экспрессивности. К концу данного периода наблюдается спад уровня эмоциональной экспрессивности, в ходе чего происходит стабилизация всех трех компонентов и равное участие каждого компонента в организации адаптивности эмоционального реагирования. По этой причине период раннего подросткового возраста, может быть назван этапом доминирования экспрессивности в эмоциональной зрелости;

2) 14 – 15 лет. На протяжении данного возрастного этапа отмечается направленность к снижению уровня экспрессивности и одновременного возрастания произвольной эмоциональной саморегуляции. Следует отметить, что в подростковом и юношеском возрасте у лиц мужского и женского пола общие показатели эмоциональной зрелости существенно не отличаются, но имеются гендерные различия в уровне её проявлений. Так, у девочек наиболее активно развивается сочувствие и сопереживание, понимание эмоционального состояния и мотивов поведения партнёра; у мальчиков – регуляция собственных эмоций. Определены следующие закономерности в становлении эмоциональной зрелости в подростковом и юношеском возрасте: 1) неравномерность становления эмоциональной зрелости, которая проявляется в разбалансированности развития её основных особенностей и уровней их проявлений; 2) интеграция и последующее приобретение автономии компонентами эмоциональной зрелости; 3) взаимосвязь с определёнными личностными особенностями – экстраверсией и общительностью.

3) 16 – 17 лет. На данном этапе отмечается повышение эмпатии. При этом снижается значение эмоциональной саморегуляции. Так же выявлены изменения, в снижении особенностей, связанных с коммуникативной деятельностью, и увеличении роли способностей связанных с организацией внутренней деятельности личности. На этом этапе происходит совершенствование личностного эмоционального интеллекта.

4) 18 – 23 года. Для данного этапа характерно значительное повышение всех компонентов эмоционального интеллекта при сохранении ведущей роли эмпатии. Особенность данного этапа заключается в том, что в этот период происходит автономное становление каждого из компонентов эмоциональной зрелости, что определяет этот этап как автономный, сбалансированный и относительно устойчивый в её проявлении. [2]

1.1.3. Особенности эмоционального интеллекта у девушек и юношей

Информация о гендерных различиях эмоционального интеллекта противоречива. Это может объясняться тем, что в исследованиях использовались различные методика, часть из которых предназначена для измерения эмоционального интеллекта, как способности (объективные тесты), другие – для измерения эмоционального интеллекта, как черты личности(опросники, основанные на самоотчёте).

Рассмотрим некоторые тенденции гендерных различий в ЭИ.

- **Выражение эмоций**

На выражение собственных эмоций особое влияние имеют гендерные стереотипы. Например, в ситуациях способствующих гневу (предательство), мужчины реагировали гневом, а женщины были склонны чувствовать себя разочарованными, обиженными. Важно отметить что, несмотря на различия в экспрессии женщины и мужчин, их физиологическая реакция одинакова.

Говоря о гендерных различиях выражения эмоция следует учитывать то, что для половой гори мужчины свойственно контролировать и минимизировать эмоциональную экспрессию. Когда испытуемым демонстрировали картинки с несчастными случаями, то лица мужчин оставались безучастными, а женщины выражали симпатию. При этом психологические замеры показали, что реакция и у женщин и у мужчин была одинакова. Это может быть связано с тем, что у женщин лицевая активность выше, чем у мужчин. [2]

Гендерные стереотипы влияют на выражение эмоций. Так для мужчин открытое выражение эмоции может привести к насмешкам. Проявление печали, страха, смущение рассматриваются как не мужские качества. А выражение гнева и агрессии считается более приемлемым для мужчин.

Отметим, что гендерная роль женщины несет в себе некоторые особенности. Как отмечает Р. Сальваггио, для женщин желательна

погруженность в любовь и эмоциональная зависимость от партнера, при этом запрет на проявление агрессии и выражение чувств[17]

Ш. Берн говорил, что нет значительных различий в эмоциональной сфере между мужчиной и женщиной. Общий коэффициент эмоционального интеллекта одинаковый у женщин и мужчин [5]. Однако, у женщин межличностный эмоциональный интеллект выше, а у мужчин выше внутренний ЭИ.

Анализируя выше сказанная, можно сделать вывод о том, что сила переживаний эмоций у обоих полов одинакова, разница в степени экспрессии.

- Понимание эмоций

Если говорить о понимании эмоций, то этот компонент более характерен для женщин. Женщины более способны понимать эмоциональное состояние партнёра по мимике и другим невербальным признаками.

Гендерные различия в обработке эмоциональной информации заметны в подростковом возрасте. Девочки в подростковом возрасте лучше контролируют свои чувства и выражают их. Имеют богатый словарный запас для выражения эмоционального состояния. Девушки старших классов более эмпатичны, чем юноши.

Так, же отметим, что мужчины и женщины по-разному объясняют причины своих эмоциональных вспышек (гнев, переживание печали). Если мужчины терпит неудачу, он ищет причину в окружающих. Женщина, как правило, ищет причины в себе, в собственном несоответствии.

- Управление эмоциями

Регуляция эмоций в большей степени связана с их подавлением. Мужчины более сдержаны в проявлениях печали, дистресса, симпатии, а женщины в проявлениях гнева, агрессии и сексуальности. Подавление эмоций служит проблемой в межличностных отношениях между полами.

Причины гендерных различий являются больше социальными, чем биологическими. Согласно Юнгу эмоциональные различия полов

обусловлены подходом к воспитанию детей. В процессе воспитания мальчиков их чувства подавляются, в то время как у девочек доминируют. Например, родители чаще спрашивают девочек о том, как они себя чувствуют нежели мальчиков. Мамы чаще разговаривают о переживаниях с двухлетними девочками, чем с мальчиками того же возраста. Родители требуют от мальчика контролировать свои эмоции, а у девочек подчеркивают эмоциональную открытость.

1.4. Юмор как компонент эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект –это совокупность социальных и эмоциональных способностей человека, таких как понимание и управление своими эмоциями, а так же эмоциями других людей. Все компоненты эмоционального интеллекта связаны между собой, и их совокупность способствует эффективному межличностному взаимодействию[7] .

Согласно теоретической концепции зарубежных авторов, эмоциональный интеллект, включает в себя:

- 1) Управление своими и чужими эмоциями. Умение использовать информацию, которую дают эмоции, и управлять ими.
- 2) Использование эмоций в мыслительной деятельности. Данный компонент, позволяет человеку увидеть окружающий мир под разными углам, и более эффективно решать проблему.
- 3) Понимание эмоций. Умение классифицировать эмоции, понимать их источник и прогнозировать дальнейшее развитие эмоции.
- 4) Оценка и выражение эмоций. Способность определять эмоции по внешнему виду, физическому состоянию, жестам.

Юмор – форма отражение объективного мира восприятие и порождение юмора является интеллектуальной деятельностью.

Эмоциональный интеллект обуславливает такие способности, как: определение эмоции по физическому состоянию, внешнему виду, осознавать

переход от одной эмоции другой, также управление своими и чужими эмоциями.

Юмор эффективен для поддержания положительного и интересного взаимодействия между людьми. Мягкий юмор может помочь затронуть деликатные темы, помогает посмотреть на проблемы под другим углом. Смех снимает усталость и расслабляет, поднимает нам настроение.

Чувство юмора помогает спокойнее пережить разочарования и трудности. Большое количество проблем кажутся не такими мрачными, если на них смотреть через призму юмора. Юмор помогает держать наши эмоции под контролем.

В эмоциональный интеллект входят такие компоненты, как: умение понимать и управлять своими и чужими эмоциями, понимать эмоции по физическому состоянию и внешнему виду. Возможность управлять эмоциями позволяет посмотреть на окружающее под другими углами. Юмор тесно связан с эмоциональным интеллектом. Юмор – является интеллектуальной деятельностью, для которой характерно находить несоответствие между ожидаемыми и совершенными действиями человека. Остроумие и юмор активизируют творческое мышление, которое помогает при решении творческих задач. Так же юмор помогает посмотреть на задачи под другим углом, что способствует креативному решению задачи[7] .

Выводы по главе 1

1. В своем исследовании мы опираемся на определение ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Данное определение сформулировал Д. Люсин в соответствии на свою собственную модель эмоционального интеллекта. Которая отражает его двойственную природу. С одной стороны он связан с личностными характеристиками, а с другой с когнитивными способностями. Он говорит о том, что эмоциональный интеллект имеет двойственную природу. С одной стороны

он связан с личностными характеристиками, а с другой с когнитивными способностями.

2. Вследствие анализа литературы по проблеме эмоционального интеллекта было установлено, что на развитие эмоционального интеллекта в онтогенезе влияют следующие факторы: уровень эмоционального интеллекта родителей, наследственные задатки эмоциональной восприимчивости, согласованное взаимодействие правого и левого полушарий головного мозга, особенности переработки информации, свойства темперамента, уверенность в своей эмоциональной компетентности, андрогинность, религиозность, степень развития самостоятельности ребенка, уровень эмоциональной компетентности, уровень образования родителей.

3. Особенность юношеского этапа развития ЭИ заключается в том, что в этот период происходит автономное становление каждого из компонентов эмоциональной зрелости, что определяет этот этап как автономный, сбалансированный и относительно устойчивый в ее проявлении.

4. Исследуя гендерную специфику, мы выявили, что женщины лучше понимают эмоции, чем мужчины. Женщины и мужчины в равной степени переживают те или иные события, это подтверждают физиологические реакции. Однако они, в соответствии со своей гендерной ролью, объясняют причины эмоций по-разному. Мужчины объясняют свои чувства чаще внешними причинами, а женщины в большей степени внутренними. Выражение эмоций у лиц мужского и женского пола обусловлены так же и воспитанием.

5. Отметим, что эмоциональный интеллект, включает в себя такие компоненты, как: умение понимать и управлять своими и чужими эмоциями, понимать эмоции по физическому состоянию и внешнему виду. Возможность управлять эмоциями позволяет посмотреть на окружающее под другими углами. Юмор тесно связан с эмоциональным интеллектом. Для человека с развитым чувством юмора характерно находить несовершенство между

ожидаемыми и совершенными действиями человека, и проявлять креативность.

ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ЮМОРА В ПСИХОЛОГИИ

2.1. Анализ феномена юмора в философии

Психологическое знание развивалось в русле философии до выделения психологии, как самостоятельной науки. Так же в русле философии развивались представления о юморе. Высказывания Аристотеля, Платона, и других мыслителей цитировались в работах посвященных смеху, юмору, комическому. Мыслители осмыслили юмор, как сложившийся феномен на тот исторический момент и производили новые знания о юморе. Однако однозначно различить, выделить конкретное высказывание о юморе достаточно сложно. Высказывания Цицерона о необходимости соблюдать меру в насмешке и Платона о двойственности смешного скорее будут обобщением, а высказывание Аристотеля «Человек — единственное живое существо, умеющее смеяться», является примером порождения нового знания[10]. Стоит отметить, что Платон и Аристотель рассматривает юмор в контексте анализа комедии, а Цицерон – в контексте риторики. Благодаря этому он выводит юмор из сферы искусства в политику, где юмор является средством осознанного воздействия на общественное сознание.

Позднее Августин вывод юмор из контекста чувств и эмоций в контекст разума и интеллекта, а точнее их компенсации. «Они (числа) не суть образу предметов. Пусть посмеется надо мной тот, кто этого не видит, и я пожалею его за это смех». Однако в дальнейшем Б. Грасиана рассматривает способности к юмору и остроумию как способности к «изящному уму».

Т. Гоббс и Р. Декарт рассматривают смех в контексте страстей человеческих, следуя античной традиции по отношению к юмору. Гоббс полагал, что юмор та страсть, «которая не имеет имени», но сопровождается смехом. Следует отметить, что юмор в тот исторический момент действительно «не имел имени», зарождающаяся способность к

юмору обозначалась словом «смех». Это же высказывание Т.Гоббса говорит о потребности в таком слове. Драматург Б. Джонс, рассматривая проблематику характеров, выделил некую причудливость и назвал ее «юмор». Гоббс полагал, что источником этой страсти человека является потребность в чувстве превосходства, возникающем неожиданно, что создало контекст юмора в проблематике потребностей и мотивов человека.

Ф. Шеллинг считал, что комедия создает самостоятельно свою мифологию, опираясь на современную общественную жизнь, а не из мифологии античности (трагедия). Он характеризует сущность комического, опираясь на экзистенциальные и личностные характеристики. Таким образом, сущность комического выводится из взаимодействия свободы и необходимости. В качестве объекта выступает необходимость, а в качестве субъекта свобода. В комическом отношении необходимость (объект) и свобода (субъект) меняются местами: в объекте появляется свобода, а в субъекте необходимость. Таким образом, понятие юмора попадает в контекст диалектики объект-субъектных отношений.

По мнению А. Шопенгауера, суть комического заключается в победе чувственного восприятия над абстрактным знанием[6]. Этим он возвращает смешное, помещенное Кантом и Августином в ряд интеллектуального, обратно в сферу эмоций и чувств, в сферу уже «окультуренной» спонтанности и непосредственности. С. Киркегор рассматривает комическое, как диалогичность общения с собой и миром. Так же Киркегор говорит о том, что ирония – это ступень между этической и эстетической стадиями, то юмор ступень и принцип перехода от этической стадии к религиозной. Этим С. Киркегор, как и Жан – Поль связывает юмор с высшими ступенями развития личности, личной зрелости и индивидуальности.

Ф. Ницше, исходя из общей концепции, считал, что смех это проявление Дионисийского начала, а не начала Аполлонского, то есть, он завершает переход смехового из сферы искусства в сферу празднично-жизненного. По А. Бергсону, юмор занимает промежуточное значение между

сферой повседневности и сферой эстетической. Из широкого контекста концепции творческой эволюции Бергсона, юмор можно понимать как средство эволюционирования психики человека в истории.

Таким образом, в истории психологии мы находим разнообразные контексты осмысления человеческой способности к юмору и смеху. Основные из них это [10] :

1. природа человека и его сущность,
2. эмоции,
3. комическое и эстетическое,
4. объективное и субъективное,
5. рациональное и иррациональное,
6. личностное

Если выстраивать логику развития знания о юморе, то можно говорить о все большей связи юмора и личности. То есть философия переводит проблему юмора в психологию. И психология 20 века активно берется за изучение и проработку проблемы юмора, но крупных концепций юмора она практически не создает. Даже концепция З. Фрейда посвящена остроумию, а не юмору. Но заслуга Фрейда заключается в том, что он перевел проблему в контекст бессознательного, и эту постановку проблемы подхватили другие исследователи. П. Мак – Ги выделил восприятие несоответствия как основу развития чувства юмора. А.Н Лук рассматривает юмор в контексте творчества. Философ Ж. Делез обозначил проблему юмора, как связь личного и семантического смысла. Он вернул психологии юмора глобальный контекст юмора как личность и смысл, оставшийся до сих пор недоисследованным в психологии.

2.2. Анализ психологических исследований юмора

Первые попытки методологического анализа подходов к изучению юмора можно увидеть в коллективной монографии « Психология юмора» (под ред. Дж. Гольдштейна и П. МакГи) в последней части («Аннотированная библиография опубликованных работ о юморе в исследовательских изданиях и анализ направлений исследований за период с1900 по 1971 годы») представлен анализ эмпирических исследований, где Дж. Гольдштейн и П. МакГи проводят анализ выборок, которые делятся на: учащиеся колледжей, студенты ВУЗов, дети, пациенты психиатров, «нормальные взрослые», а так же имеются недифференцированные выборки, по статистике больше испытуемых учатся в колледже. Так же они анализируют виды стимулов, такие как: карикатуры (52%), рассказы, шутки и загадки(23%), магнитофонные записи, фильмы или видеозаписи (8%), другое (такое, как комические съемки, публичные речи или социальные ситуации) (17%)., которые применяются в качестве независимых переменных в данном эмпирическом исследовании. Далее стимулы классифицировались на сексуальные, превосходство, комплексность, содержащие нелепость или несоответствие и агрессивные. Данная классификация была основана на теории З. Фрейда. Из множества перечисленных стимулов доминировал агрессивный. Изменялись такие независимые переменные как: юмористическое творчество, физиологические реакции, смех и улыбка, рейтинговые шкалы, понимание юмора и другие. В качестве независимой переменной чаще всего выступало рейтинговое шкалирование стимулов. [10].

Практически в тот же период проводились исследования Б. Дземидока. Он выделяет в истории 6 групп теорий комического, в понятие «комического» он относит и юмор. Он выделяет:

1. Теория контраста:
 - а) Объективных характеристик мира (диахронические, синхронические)
 - б) Субъективных представлений

2. Теории превосходства субъекта над объектом (теория негативных качеств объекта)

a) Объективные

b) Субъективные

3. Теория противоречий:

a) Объектного мира

b) Субъективно-реляционистского толкования явлений объективного мира

4. Теория деградации. Обесценивание объекта или переключение с одной ценности объекта на другую.

5. Теория пересекающихся мотивов. Например, экономия энергии и психологическая защита (Фрейд)

6. Теория отклонения от нормы. Критериями оценки отклонения могут быть личные, оценочные, рационально безличные.

Важно отметить, что Демидок классифицируя теории комического поднимает основную дихотомию методо-психологического анализа «объект-субъектных» отношений в исследуемой нами теме юмора. Он выделял различные психологические механизмы юмора, но различие юмора от объекта и субъекта поднимает вопрос существования юмора независимо от человека или это лишь фиксированные предметы в культуре юмористической деятельности человека.

В монографии «Психология юмора» Дж. Рекелина содержится понимание психологической методологии как теоретического анализа проблемы юмора. Анализируя исследования юмора, опубликованные за 1970-2001 годы, он создал рубрикатор: познание юмора, юмор как комедия, шутка, нелепость, ирония, сатира; юмор и агрессия; индивидуальные и групповые различия юмора; использование юмора; социальные аспекты юмора. Исходя из выше перечисленного, можно сделать вывод, что за последние 30 лет 20 века в отдельные проблемы выделились такие проблемы как: проблема связи юмора и агрессии, проблема познания и юмора. Так же

свою актуальность не утратила проблема юмористических стимулов и измерения юмора.

П. Кейт-Шпигель представил еще один методологический анализ теорий юмора. Ее теория берет свое начало в эмпирике и истории. Данная классификация прагматична и ориентирована на создание «базы данных» учений о юморе, создавая этим фундамент для экспериментальных и эмпирических исследований юмора. П. Кейт-Шпигель анализирует и обобщает ранние концепции юмора, подчеркивая разнообразие проблем подходов, теорий. Она выделяет 8 групп теорий:

1. Эволюционные, инстинктивные и биологические
2. Теории удивления
3. Теории несоответствия привычному.
4. Теория амбивалентности
5. Теория конфигурации
6. Теория превосходства над дефектом
7. Теория расслабления и экономии энергии
8. Психологические теории

Кейт-Шпигель выделяет именно группы теорий, модифицируя названия, иногда обобщая несколько теорий под одно название.

Помимо классификации теорий, Кейт-Шпигель предлагает еще один способ анализа теорий – анализ по проблемам. Вследствие чего выделяет такие проблемы как: проблема «единой версии плюралистического основания», проблема отношения смеха к юмору, сложности терминологии, отношения юмора и улыбки, проблема взаимозависимости юмора и удовольствия, проблема высвобождения негативной энергии через юмор и многие другие проблемы.

Несмотря на то, что П. Кейт-Шпигель упоминает трактовки юмора философии со времен античности, большее внимание она уделяет философам и биологам середины 19 века, это период широкого распространения юмора в культуре.

Е.И. Ульянова предлагает свой вариант классификации подходов к изучению юмора, выделяя такие подходы как:

- а) Когнитивный подход – понимание чувства юмора как черты личности
- б) Экономичный подход – понимание личности как совокупности управляемой бессознательными процессами, только в малой степени управляемая самим человеком.
- с) Межличностный
- д) Феноменологический на основе критериев: субъективный-объективный, рациональный-иррациональный [10]

Отдельное направление складывается в русле стилевых (функциональных) подходов к исследованию юмора. В этом аспекте рассматривает юмор и особенности его реализации человеком Род Мартин [29]. В ходе анализа работ других учёных он пришёл к выводу, что агрессивные элементы играют важную роль в юморе и усиливаются, если при этом еще существует негативное отношение к объекту шуток. Хотя чувство юмора, как правило, считается положительным качеством других людей, способ, которым человек использует юмор, влияет на наши впечатления, может отчасти зависеть от предыдущих ожиданий, связанных с этим человеком. Свои эмпирические исследования Р. Мартин начал с определения ситуативной реакции на юмор, сконструировав опросник, позволяющий выявить интенсивность и частоту проявления юмористических реакций. Далее его исследования были направлены на определение стилевых особенностей юмора. Рассматривая юмор как специфическую человеческую активность, Р. Мартин предложил четыре основных типа использования юмора. Два из них рассматриваются как здоровые и адаптивные (аффилиативный и самоподдерживающий), а два - как относительно нездоровые и потенциально вредные (агрессивный и самоуничижительный)[22].

Теоретический анализ психологических исследований чувства юмора содержится в статье « Психологические исследования чувства юмора» С.Н. Ениколопова и Е.М. Ивановой[13]. Они классифицируют исследования по тому, какой аспект предмета сносится в главу:

1. Психическая функция
2. Психологическая защита (копинг или защитный механизм)
3. Черта личности
4. Психофизиологическая функция

Выделяемые ими «аспекты предмета изучения» представляют собой определенный уровень психологической реальности.

Для логического анализа проблемы юмора важное различие на основе разработок С. Меткалфа и Р. Фелибла, которые различают «юмороробику» и «юморооптику» делает Т.В. Иванова. Она подчеркивает важность различия способности «делать смешное» и «видеть смешное». Эти 2 вида способностей обозначаю 2 разных вида психической деятельности: отражение (в узком смысле) и конструирование, или восприятие и производство.

Уточняя и объединяя работы Т.В. Ивановой, Е.М. Ивановой, С.Н. Ениколопова, все разнообразие подходов к изучению юмора можно представить в виде схемы это [10] .

Таблица 1 «Логический анализ подходов к изучению чувства юмора»

(Автор: Домбровская Иоланта Станиславовна)

<div> <div>Тип деятельности</div> <div>Уровень психологической реальности</div> </div>	Активность/ производство (собственно деятельность)	Реактивность/ рецепция (понимание, восприятие)
--	---	---

Социальный феномен	« смеховая культура» (Лихачев, Бахтин) Ценность(Рокич)	« логика смысла» (Делез) Контр-знак (Бороденко) Ценность (Карасев)
Черта личности	Юмор как аспект креативности (Гилберт и Маккей) Юмор как способность (Хорнби, Кант)	Характеристика мировоззрения (Олпорт) Свойство темперамента (Зив)
Психический механизм	Остроумие (Иванова. Т., Лук, Фрейд)	Аксиоматизация (Розов) Прогнозирование (Симонов, Фейгенберг) Защитный механизм (Фрейд) Оценка(МакГи) Копинг (Олпорт)
Психологическая функция	ВПФ (Леонтьев Д.А., Домбровская)	ВПФ (Леонтьев Д.А., Домбровская) Чувство (Лук)
Психофизиологическая реакция	Патологический смех Ашкенази Эмоция (Лук)	Патологическая улыбка (Уманский)

В эту схему укладываются практически все известные нам достижения в области психологии юмора. Данную схему можно использовать для различения предмета исследования по уровню психологической реальности и типу деятельности, а так же для структурирования знаний о юморе это.

2.3. Гендерные особенности юмора

За последние несколько десятилетий были проведены исследования гендерных особенностей в различных аспектах юмора. В большей части исследований до появления движения за права женщин, предполагалось что мужчина вероятнее всего будет шутить и подраживать, а женщина будет в роли слушателя. Исследования пониманию юмора говорят о том, что мужчины с большей вероятностью будут получать удовольствие от юмора, содержащего сексуальные темы и агрессию, в отличие от женщин. Так же были получены данные о том, что женщины и мужчины более положительно относиться к шуткам про женщин, чем про мужчин.

В дальнейшем более ранние исследования подверглись критике. В большинстве ранних исследований изучались половые различия в оценке шуток и рисунков, а не спонтанное использование юмора в социальном взаимодействии. Как для женщин, так и для мужчин рисунки незначительный источник юмора в отличие от спонтанного юмора в общении. Так же отметим, что в исследованиях юмора мужчины рассказывали шутки, а женщины в свою очередь рассказывали смешные истории из личного опыта. Следовательно, исследования получения удовольствия от шуток не дает нам полного понимания о природе мужского и женского юмора.

Отметим, что когда исследователи использовали в качестве стимулов шутки о сексе которые не унижают ни мужчин, ни женщин, они не обнаружили гендерных различий. Это можно объяснить тем, что женщин задевают и унижают шутки сексуального и агрессивного характера.

М. Кроуфорд и Д. Грессли проводили исследования и давали мужчинам и женщинам опросник состоящий из 68 пунктов. Опросник использовался для изучения оценок и использование юмора, охватывающий большой круг тем, стилей, типов. В результате исследователи получили больше сходств, чем различий у мужчин и женщин[22]

Р. Мартин и Н. Куипер проводили исследования в естественных условиях. Мужчины и женщины в течении трех дней записывали все моменты и ситуации, которые вызвали у них смех. Источниками юмора являлись СМИ, спонтанные ситуации при общении, «консервированные шутки», припоминание прошлых забавных событий. Женщины и мужчины не отличаются по частоте смеха в день (в среднем 17,5 случаев в день), но девушки более часто сообщали о смехе в ответ на юмор, возникающий в спонтанных ситуациях. По остальным критериям различия не обнаружено[22].

Дж. Хей анализировала межличностные функции юмора. Она анализировала 18 записанных на магнитофон разговорах в малых группах взрослых друзей, включая женские, мужские и смешанные группы. Она выделила три категории: основанные на власти (агрессия), основанные на общности интересов(воспоминания случая из прошлого), психологические (юмор для решения проблемы). Хей отметила, что женщины более часто используют юмор для достижения или поддержания сплочения группы. Так же большая склонность к юмору основанному на общих интересах, данный критерий юмора позволял собеседникам лучше узнать друг друга[17].

Собранные данные до настоящего времени хоть и говорят нам о том, что женщины и мужчины не отличаются в частоте шуток и получения от них удовольствия. Так же есть много сходств в способах использования юмора, но они склонны при общении использовать юмор для разных целей.

По мнению Д. Таннен, женщины и мужчины преследуют в разговоре разные цели: для женщин целью является дружеская беседа и близость, а для мужчины целью будет показаться с лучшей стороны. Эти различные цели так же имеют место в использовании юмора. Женщины чаще пользуются юмором, чтобы сплотить группу, сделать отношения в ней более близкими , а мужчины чаще используют юмор для того, чтобы произвести впечатление на окружающих, создать положительный образ себя. Таким образом, юмор – это способ коммуникации, которые наряду с более

серьезным общением используется для достижения соответствующих гендеру социальных целей.

Выводы по главе 2

1. В результате теоретического анализа философских предпосылок к пониманию чувства юмора мы можем сделать вывод о существовании разнообразных точек зрения на проблему юмора: Т. Гоббс и Р. Декарт рассматривают смех в контексте страстей человеческих, следуя античной традиции; Ф. Шеллинг характеризует сущность комического, опираясь на экзистенциальные и личностные характеристики; Киркегор, как и Жан – Поль связывает юмор с высшими ступенями развития личности, личной зрелости и индивидуальности.

2. Исходя из результатов теоретического исследования, можно выделить ряд подходов к классификации юмора: Е.И. Ульянова предлагает свой вариант классификации юмора, выделяя такие его аспекты как: когнитивный, экономичный, межличностный и феноменологический; С.Н. Ениколопов и Е.М. Иванова классифицируют по тому, какой аспект предмета сносится в главу и многие другие: психическая функция, психологическая защита (копинг или защитный механизм), черта личности, психофизиологическая функция.

3. В нашем исследовании мы опираем на классификацию чувства юмора Р. Мартина, который в качестве критерия использовал вектор адаптивности. Он выделял 4 типа юмора: аффилиативный и самоподдерживающий, как адаптивные и агрессивный и самоуничижительный, как дезадаптивные.

4. В своей работе мы рассматриваем чувство юмора, как способность выделять и определять противоречия на уровне мышления; содействовать социальным, эмоциональным и когнитивным функциям.

5. Исходя из теоретического анализа, мы можем сделать вывод, что юноши и девушки с одинаковой частотой используют юмор в своей жизни и получают от него удовольствие, но имеют при этом разные цели. Целью юмора для девушек является поддержание дружеской атмосферы, а для юношей это создание положительного образа себя.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ ЮМОРА

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось в городе Екатеринбург. В исследовании приняли участие лица юношеского возраста. Выборка составляет 66 респондентов в возрасте от 18 до 23 лет. Тестирование проводилось в 2017-2018 учебном году.

Для диагностики эмоционального интеллекта у юношей и девушек мы использовали методику диагностики уровня эмоционального интеллекта

Данная методика разработана Люсиным

Тест (опросник) ЭИ Люсина Д.В основан на самоотчёте, предназначен для измерения EQ в соответствии с теоретическими представлениями автора. Мы использовали эту методику в своём исследовании для того, чтобы посмотреть как испытуемый понимает (распознает эмоцию, идентифицирует ее и понимать причины, вызвавшие эту эмоцию) и управляет (контролирует интенсивность и внешнее выражение эмоций, способен при необходимости вызвать ту или иную эмоцию).

Методика состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёхмерную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал. Которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка.

	Шкала МЭИ (межличностный ЭИ)	Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ).
Шкала ПЭ (понимание эмоций).	Субшкала МП (понимание чужих эмоций).	Субшкала ВП (понимание своих эмоций).

Шкала УЭ (управление эмоциями).	Субшкала МУ (управление чужими эмоциями).	Субшкала ВУ (управление своими эмоциями) Субшкала ВЭ (контроль экспрессии).
---	--	--

- Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
- Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.
- Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.
- Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.
- Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.
- Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.
- Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.
- Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.
- Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций [18].

Для диагностики стиля юмора у юношей и девушек мы использовали:

Опросник стилей юмора (Humor Styles Questionnaire – HSQ), разработанный Р. Мартином

Разработан в 2001 году и предназначен для использования адаптивного/ дезадаптивного юмора, направленного на окружающих/на самого себя. Валидизирован в 2013 году группой авторов (Е.М. Иванова, О.В. Митина, А.С. Зайцева, Е.А. Стефаненко, С.Н. Еникопов) [20]. Мы используем данную методику с целью того, чтобы определить какой направленность юмора характерен для испытуемого.

Предложенная автором классификация юмора основана на двух критериях:

1. Направленность юмора на себя или на других
2. Поддерживающий или уничижительный характер юмора.

В опроснике выделяют 4 стиля юмора:

Аффилиативный юмор (поддерживающий, направленный на других) связывается с экстраверсией, открытостью новому опыту, оптимизмом, жизнерадостностью, самопринятием и самооценностью, с успешностью установления и поддержания межличностных отношений, удовлетворенностью качеством жизни, преобладанием положительных эмоций и хорошего настроения.

Самоподдерживающий (поддерживающий, направленный на себя) стиль юмора подразумевает оптимистичный взгляд на жизнь, умение сохранять чувство юмора перед лицом трудностей и проблем, то есть является регулятором эмоций и механизмом совладания со стрессом. По сравнению с аффилиативным, самоподдерживающий юмор выполняет, в первую очередь, интрапсихическую функцию и потому не так сильно связан с экстраверсией. Он имеет отрицательную связь с нейротизмом и положительно коррелирует с оптимизмом, открытостью новому опыту, самооценностью и удовлетворенностью качеством жизни, с успешностью установления и поддержания межличностных отношений.

Агрессивный юмор (деструктивный, направленный на других) включает в себя сарказм, насмешку, подтрунивание, он может быть использован в целях манипуляции другим. Люди с агрессивным стилем

юмора часто не могут справиться с желанием сострить, даже если шутка может кого-то обидеть. Этот стиль юмора положительно связан с нейротизмом, враждебностью, гневом и агрессией и отрицательно – с удовлетворенностью межличностными отношениями, дружелюбием и совестливостью, социальной компетентностью, способностью оказывать эмоциональную поддержку другому человеку.

Самоуничижительный стиль (деструктивный, направленный на себя) означает использование юмора, направленного против самого себя, с целью снискания расположения значимых других. Такие люди, заискивая перед окружающими, позволяют им делать себя объектом шуток и готовы разделить с ними этот смех. Хотя они могут восприниматься как остроумные и веселые, за этим стоят низкая самооценка и обостренная потребность в принятии. Они испытывают трудности в отстаивании своих прав. Самоуничижительный стиль юмора положительно связывается с нейротизмом, депрессией, тревогой и отрицательно – с удовлетворенностью межличностными отношениями, качеством жизни, психологическим благополучием, самооценностью [20].

Тест на эмоциональный интеллект (Тест EQ)

Мы используем данную методику, чтобы выявить способность испытуемого понимать отношения личности, отраженные в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой.

Методика Н. Холла на эмоциональный интеллект показывает, как человек использует эмоции в своей жизни, и проявляет разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии[21]. Является неоспоримым фактом то, что эмоциональный интеллект не менее, и даже более чем классический IQ способствует успеху и психическому и физическому благополучию человека. Эмоциональный интеллект позволяет эффективнее добиваться своих целей и при этом жить в мире с самим собой и окружающими.

В данной методике выделены следующие шкалы:

1. Эмоциональная осведомленность - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.
2. Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями
3. Самомотивация - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.
4. Эмпатия - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.
5. Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

3.2. Количественный и качественный анализ полученных данных

В нашем исследовании приняли участие 66 респондентов из них 38 девушек и 28 юношей.

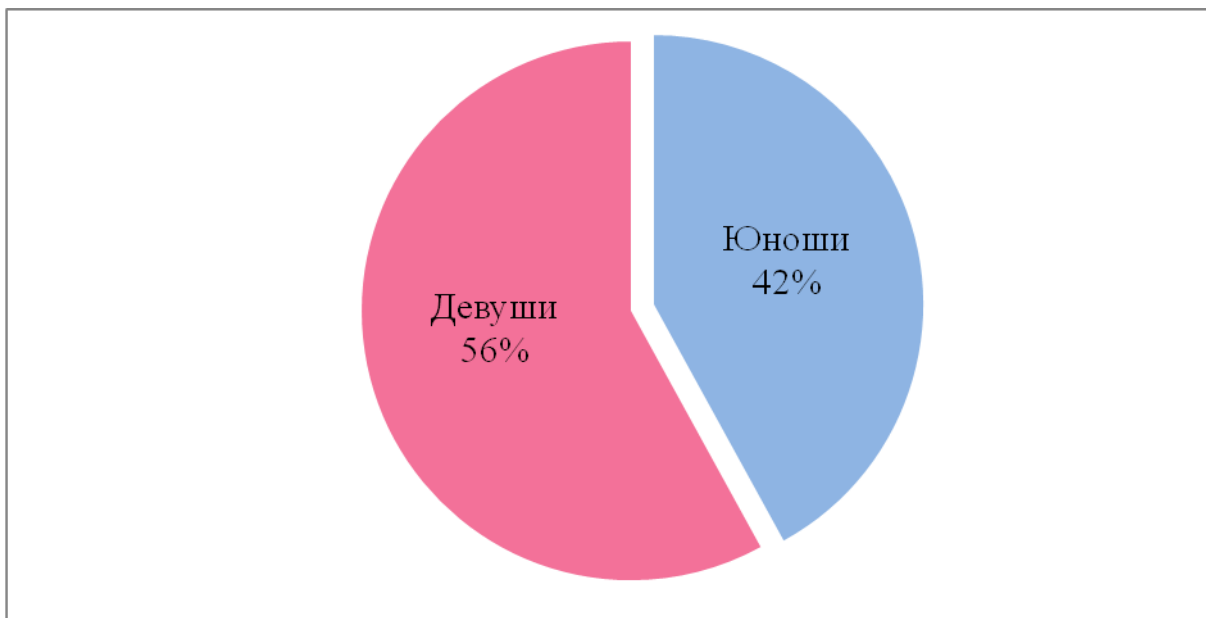


Рисунок 1 Распределение юношей и девушек в выборке

На этапе обработки результатов мы разделили девушек и юношей по 4 стилям юмора.

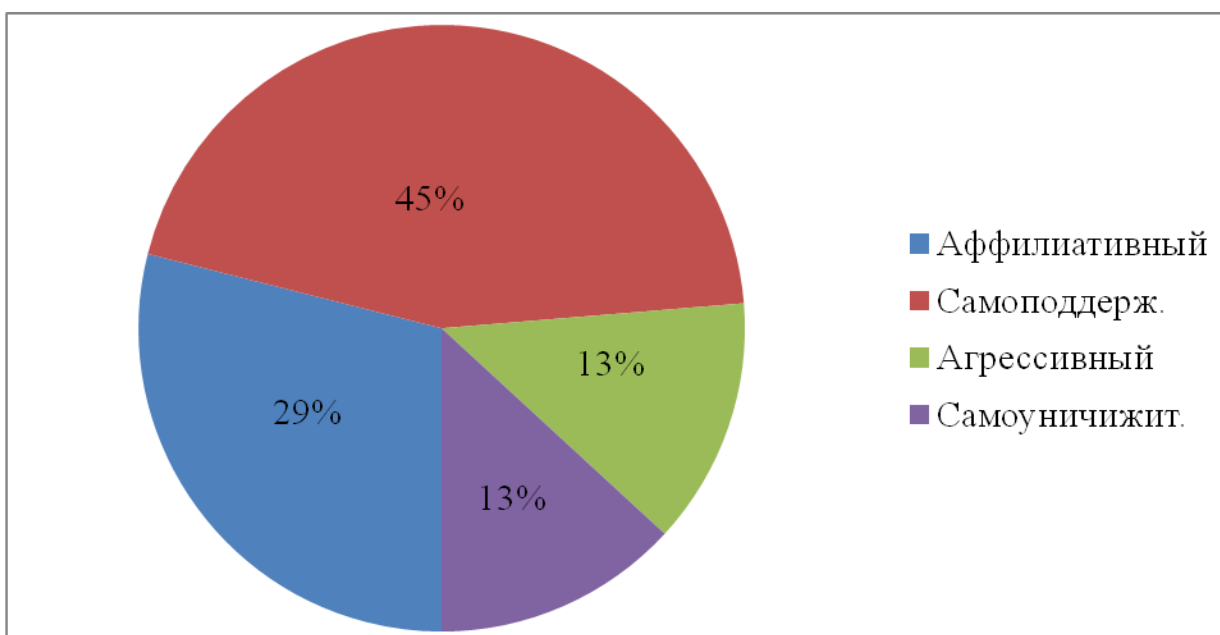


Рисунок 2 Процентное соотношение девушек по стилям юмора

На рисунке 2 мы видим, что большее количество девушек имеет самоподдерживающий стиль юмора. Это может говорить о том, что девушки с таким стилем юмором оптимистичны и относятся к трудностям с доброй иронией. Так же следует ответить, что этот стиль юмора является регулятором эмоций, т.е. с помощью него девушки справляются со стрессом. Менее предпочтителен среди девушек агрессивный стиль юмора. Данный стиль представляет собой насмешки, сарказм, что менее свойственно женской натуре.

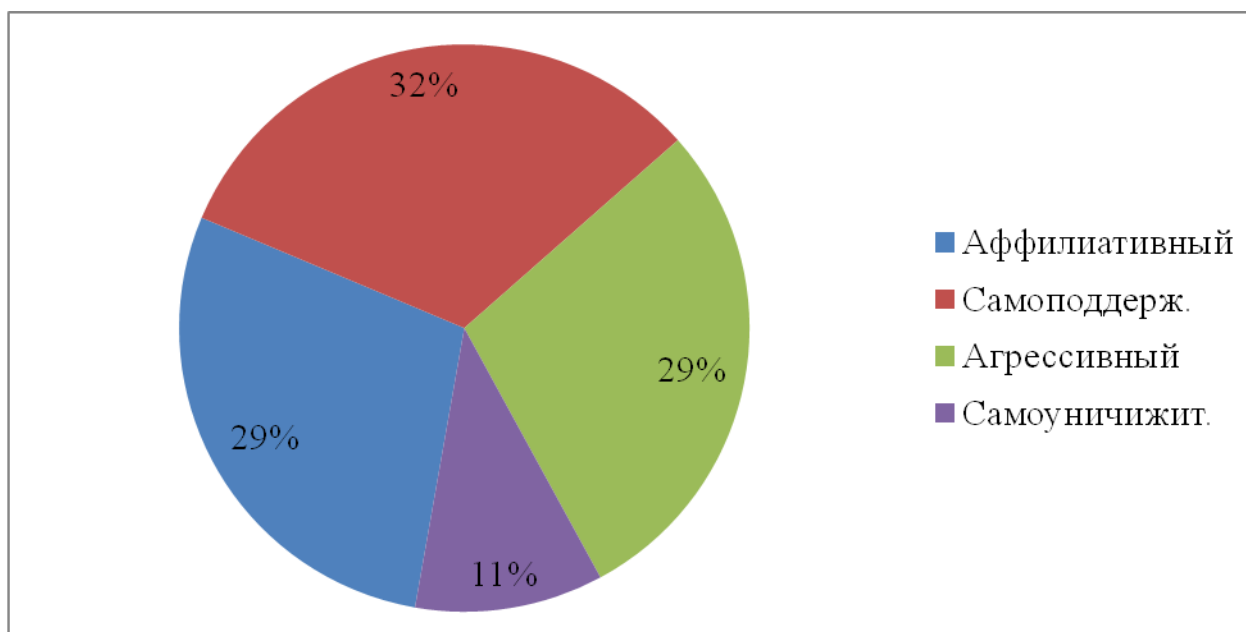


Рисунок 3 Процентное соотношение юношей по стилям юмора

На следующей диаграмме (Рис. 3) мы видим, что среди юношей более предпочтительными являются такие стили юмора, как: аффилиативный, самоподдерживающий и агрессивный. Менее предпочтительным у юношей является самоуничижительный стиль. Это может говорить о том, что юноши не позволяют делать себя объектом насмешек окружающих, так как это может навредить их самооценке, а так же статусу в обществе.

На следующем этапе мы посмотрели выраженность компонентов эмоционального интеллекта у юношей и девушек по средним значениям.

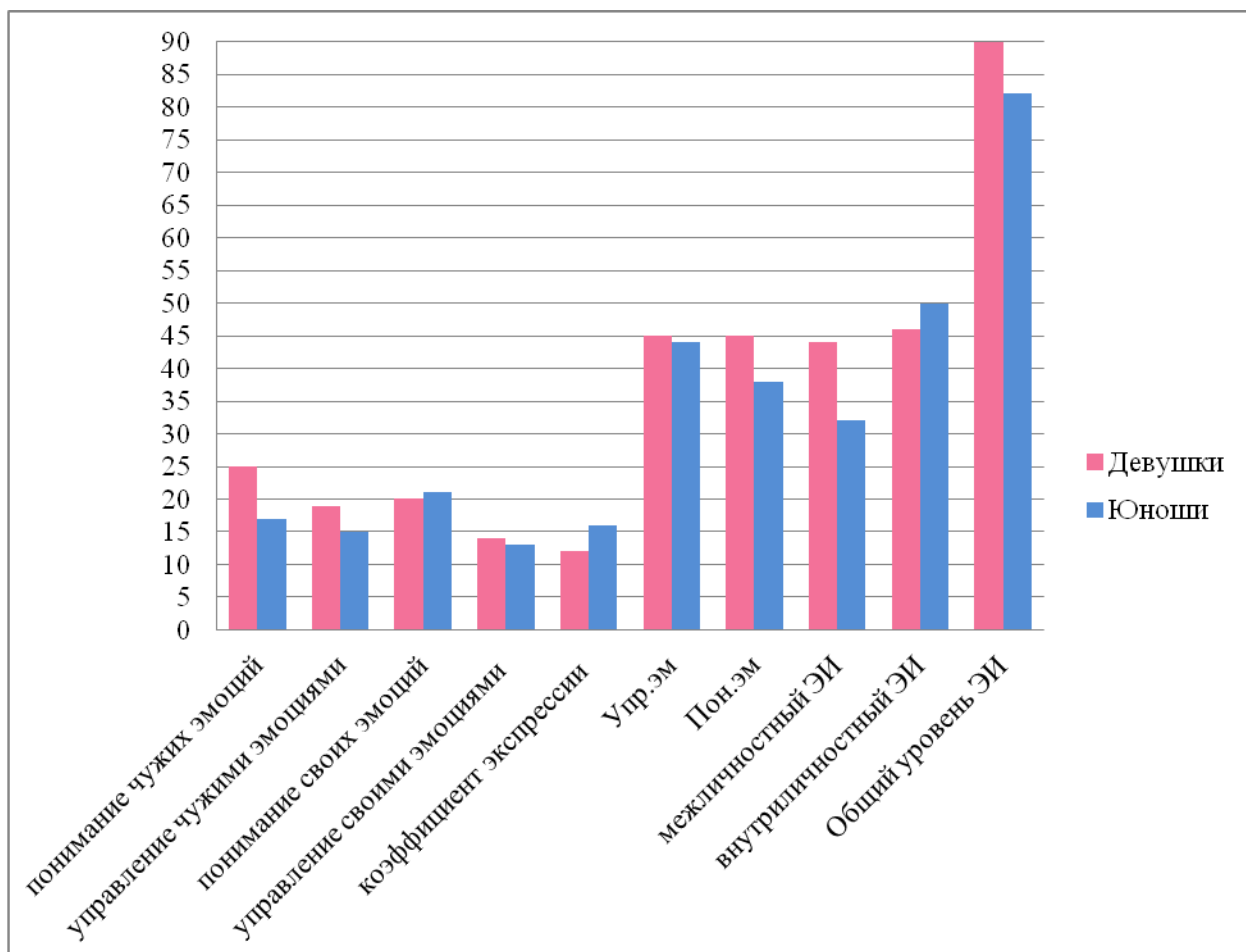


Рисунок 4 Средние значения среди девушек и юношей по методике эмоционального интеллекта Д.В Люссина

На рисунке 4 мы видим, что у девушек более выражено понимание чужих эмоций, чем у юношей. Это говорит о том, что девушки способны понять эмоциональное состояние человека используя внешние проявления эмоций, например мимику, звучание голоса и т.п. Девушки более, чем юноши внимательны к эмоциям другого человека.

По компоненту управления чужими эмоциями девушки имеют среднее значение, а юноши низкие. Это говорит нам о том, что девушки могут поддержать собеседника, снизить интенсивность негативных эмоций, так же этот компонент может свидетельствовать о предрасположенности к манипуляции. Юноши же в меньшей степени способны поддержать собеседника и повлиять на его эмоциональное состояние. Это может быть связано с низкими показателями понимания чужих эмоций. Не понимают чужих эмоций, следовательно не умеют управлять ими.

Понимание своих эмоций и управление ими у девушек и юношей имеют среднее значение. Исходя из этого, мы можем предположить, что они способны идентифицировать свои эмоции, понять причину их возникновения и озвучить их. Девушки и юноши в средней степени способны управлять своими эмоциями, вызывать положительные эмоции и поддерживать их и контролировать не желательные эмоции.

У девушек критерий контроля экспрессии имеет средний показатель. Опираясь на полученные данные, мы можем говорить о том, что девушки контролируют внешние проявления своих эмоций и в зависимости от ситуации могут выражать их или сдерживать их выражение. У юношей по данному критерию высокие показатели. Это говорит об их сильно выраженной способности подавлять внешние проявления эмоций.

По критерию управления эмоциями девушки и юноши имеют средний уровень. Понимание эмоций у девушек имеет средние показатели, а у юношей низкие. Это может свидетельствовать о том, что девушки способны понимать как свои эмоции, так и эмоции других и управлять ими. Для юношей, исходя из данных, характерно понимание своих и чужих эмоций. Поскольку критерий управления эмоциями = управление чужими эмоциями + управление своими эмоциями мы можем посмотреть, что юноши имеют низкие показатели по критерию понимания чужих эмоций и средние (граничащие с низким) показатели по критерию управления своими эмоциями.

Межличностный эмоциональный интеллект у девушек выше, чем у юношей. Девушки имеют средний показатель по данному критерию, это говорит о их направленности на окружающих, о желании и стремлении устанавливать контакты с другими людьми. В юношеском возрасте для девушек характерна ориентация на окружающих и на своего партнёра. Юноши по данному критерию имеют низкие показатели, это говорит о том, что они не направлены на взаимодействие с окружающими, но если взглянуть на критерий внутреннего эмоционального интеллекта мы увидим

высокие показатели. Мы можем предположить, что для юношей в возрасте 18-23 лет характерна направленность на свой внутренний эмоциональный мир, на познание своих эмоций и умение их контролировать.

Общий уровень эмоционального интеллекта имеет средние показатели как у девушек, так и у юношей. Отметим, что, не смотря на средние показатели по данному критерию, у девушек и юношей имеются свои особенности в эмоциональном интеллекте. При интерпретации важно обращать внимание на компоненты данного феномена, а не на общие результаты.

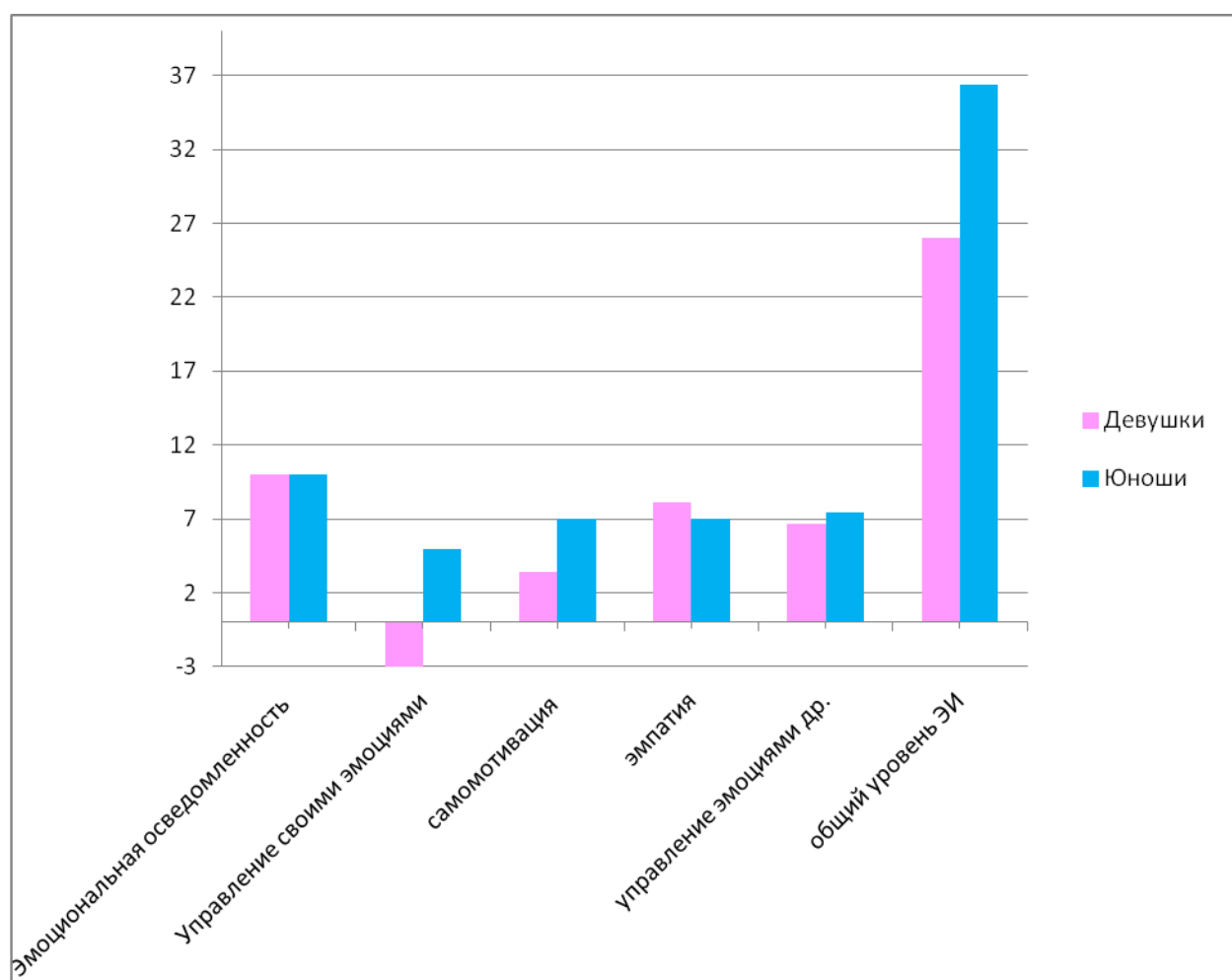


Рисунок 5 Средние значения среди девушек и юношей по методике эмоционального интеллекта Н.Холла

Мы использовали методику Н.Холла для исследования эмоционального интеллекта юношей и девушек, однако в процессе использования обнаружили следующий эффект: через какое-то время испытуемый начинает

отвечать на вопросы в одном ключе «нет,нет,нет..» или наоборот «да, да, да». В теста Холла нет обратных вопросов, по этому мы использовали данную методику в сочетании с более валидной и надежной методикой В. Д. Люсина, в которой используются прямые и обратные вопросы.

Однако И.Н.Андреева, описывая опросник Н.Холла, отмечает некоторое несовпадение смысловой нагрузки с названием шкал. Она рассматривает управление своими эмоциями как эмоциональную гибкость, самомотивацию – как произвольное управление своими эмоциями, распознавание эмоций других людей – как способность воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Поэтому при интерпретации результатов этой методики мы ориентировались на смысловую нагрузку шкал, которую выделила И.Н.Андреева.[24].

На рисунке 5 мы видим, что девушки и юноши имеют одинаковые показатели по эмоциональной осведомленности, это говорит нам о том, что они осознают свои эмоции, понимают что они испытывают и почему, для этого им нужно постоянно обращаться к словарю эмоций, а это предполагает его расширение.

По шкале управление своими эмоциями девушки и мужчины имеют низкие показатели, что говорит о неумении контролировать свои эмоции и использовать их для достижения каких либо целей.

По шкале самомотивации девушки и юноши так же имеют низкие показатели. Это значит, что они не умеют самомотивировать себя, управлять своим поведением используя эмоции.

По шкале эмпатии девушки имеют средние показатели, это говорит о их умении сопереживать и понимать какие чувства человек испытывает в данный момент и причину их возникновения. Юноши имеют низкие показатели по данной шкале.

Юноши и девушки имеют низкие показатели по шкале управление эмоциями других людей, это значит, что они не способны воздействовать на

эмоции других людей, поддерживать положительные и влиять на отрицательные.

Общий уровень эмоционального интеллекта по данной методике имеет низкие показатели как у девушек так и у юношей.

3.4. Анализ и интерпретация результатов исследования

С целью выявления различий в эмоциональном интеллекте у девушек и юношей с разным стилем юмора мы разделили выборку на 2 группы в соответствии с полом респондента и в каждой группе выявляли различия эмоционального интеллекта. Для этого мы использовали непараметрический критерий Краскела – Уоллиса, так как наша выборка не соответствует нормальному распределению.

Результаты расчетов по данному критерию представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты статистической проверки достоверности различий в показателях эмоционального интеллекта у девушек с разным стилем юмора.

Компоненты	Сумма рангов (афф)	Сумма рангов (сп)	Сумма рангов (агр)	Сумма рангов (су)	Н критерий	p - level
Понимание своих эм.	166	252	150,5	134,5	10,89	0,012
управление своими эм	189	356,5	25	132,5	12,72	0,005
коэффициент экспрессии	182,5	356	35	129,5	8,08	0,016
управление эмоциями	152,5	331,5	57,5	161,5	12,96	0,005
понимание эмоций	144	281,5	144,5	133	10,27	0,016
внутриличностный ЭИ	164	320,5	60,5	158	10,56	0,014

Общий уровень ЭИ	143,5	303,0	107	149,5	8,69	0,034
Самомотивация	118,5	366,0	76	142,5	12,96	0,005
Упр. Эм. Других	168,5	261,5	122	151	8,89	0,031

Исходя из полученных данных мы можем сделать вывод о том, что:

1. У девушек с самоподдерживающим стилем юмора, наиболее выражены все компоненты эмоционального интеллекта, представленные в таблице 1.

2. У девушек с агрессивным стилем юмора наименее выражены все компоненты представленные в таблице 5, кроме критерия понимания своих эмоций и понимания эмоций.

3. У девушек с самоуничижительным стилем юмора наименее выражены компоненты: понимания своих эмоций, понимания эмоций.

Мы можем предположить, что такие различия обусловлены направленностью юмора и его эмоциональной окраской. Самоподдерживающий стиль юмора (поддерживающий, направленный на себя) подразумевает способностью смеяться над собой, и способностью справляться со стрессом. Люди с данным стилем юмора обращены к своему состоянию, к эмоциям и чувствам. Девушки с данным стилем юмора, могут посмеяться над собой, над ситуацией в повседневной жизни. Самоподдерживающий стиль юмора может выступать в качестве способа справиться со стрессом, с убылкой выйти из неловкой жизненной ситуации, так чтобы она не нанесла вред самооценке и самоуважению.

Девушки с агрессивным стилем юмора имеют наиболее низкие показатели по компонентам представленным в таблице 5. Это говорит об их сниженному интересу к своим эмоциям соответственно неумение управлять ими. Исходя из того, что девушки с агрессивным стилем юмора менее умеют управлять и понимать свои эмоции, это сказывается и на общении с окружающими. Девушки имеющие данный стиль юмора более экспрессивны и эмоциональны, что имеет свое влияние на окружающих. Находясь в

эмоциональном напряжении они могут колко высказываться, подшучивать, высмеивать кого – либо. Данный стиль юмора отлицательно окрашен и направлен на других.

У девушек с самоподдерживающим стилем юмора имеются более низкие показатели по компонентам понимания своих эмоций. У девушек использующих данный стиль юмора более часто встречается потребность в принятии и трудности в отстаивании своих прав. Если девушки не понимают свои эмоции, они не могут дать себе отчет, что им приятно, а что нет. Ответим, что если человек не может понять свои эмоции, то эмоции других людей он так же не может понять, следовательно не может поддерживать теплые взаимоотношения. Самоподдерживающий стиль юмора в девушек низкими показателями понимания эмоций, может выступать как способ принадлежать какой-либо группе. Поскольку девушки не понимают свои эмоции, они могут подшучивать над собой, делая себя объектом насмешек, для них это может казаться своего рода принятием.

У юношей с разным стилем юмора в эмоциональном интеллекте различий не обнаружено. Мы можем предположить, что стиль юмора у юношей не связан с эмоциональным интеллектом. Так как юноши в большей степени рациональны, они могут использовать юмор в качестве стратегии поведения, например использование аффилиативного юмора может помочь влиться в коллектив.

На следующем этапе нашего исследования мы разделили выборку на 4 группы в соответствии с 4-я стилями юмора и в каждой группе юношей и девушек с одинаковым стилем юмора выявляли у них различия эмоционального интеллекта. Для этого мы использовали непараметрический критерий Манна-Уитни, так как наша выборка не соответствует нормальному распределению.

Результаты расчетов по данному критерию предсавленны в таблице 2.

Результаты статистической проверки достоверности различий в
показателях эмоционального интеллекта у девушек и юношей с
аффилиативным стилем юмора

Компоненты эмоционального интеллекта	Сумма рангов у девушек	Сумма рангов у юношей	U	Z	p-level
Коэффициент экспрессии	76,5	113,5	10,5	-2,766	0,006
Управление эмоциями	83,5	106,5	17,5	-2,188	0,029
Самомотивация	81,5	108,5	15,5	-2,353	0,019
Упр-е эмоциями других	85,5	104,5	19,5	-2,023	0,043
Интегративный ур	83,5	106,5	17,5	-2,188	0,029

В таблице мы видим, что существуют различия в эмоциональном интеллекте у юношей и девушек с аффилиативным стилем юмора по таким компонентам, как: коэффициент экспрессии, управление эмоциями, самомотивация, управление эмоциями других, общий уровень ЭИ по методике Н.Холла.

Исходя из полученных данных мы можем сделать вывод о том, что для юношей характерно контролировать выраженность своих эмоций, управление эмоциями, более выражена самомотивация, более высокий общий уровень ЭИ по методике Н.Холла. Отметим, что все значимые различия связаны с таким компонентом ЭИ, как управление, регуляция, умение выражать эмоции.

Анализируя полученные данные мы можем предположить, что аффилиативный стиль юмора для девушек выступает в качестве адаптивного компонента. Мы знаем, что понимая эмоции других человеку легче ими управлять, соответственно выстраивать взаимоотношения. Низкие показатели по шкалам в таблице 1, могут говорить о том, что девушки ищут способ сопережить с окружающим миром по средствам юмора.

Юноши имеющие аффилиативный стиль юмора, могут использовать его как способ адекватно выражать свои эмоции, как способ снятия эмоционального напряжения. В обществе существуют стереотипы, что мужчины не должны показывать свои эмоции, быть более сдержанными. Такие стереотипы ведут к накоплению и сдерживанию не только негативных, но и позитивных эмоций, что может привести к «эмоциональному взрыву» или наоборот к «эмоциональному обесчувствливанию». Данный стиль юмора помогает поддерживать теплые взаимоотношения с окружающими, а так же выражать свои эмоции в более корректной форме. Мы можем предположить, что если показатели по значимым шкалам были бы намного выше, то аффилиативный стиль юмора перешел бы в агрессивный из-за слишком сильного эмоционального напряжения.

Таблица 3

Результаты статистической проверки достоверности различий в показателях эмоционального интеллекта у девушек и юношей с самоподдерживающим стилем юмора

Компоненты эмоционального интеллекта	Сумма рангов у девушек	Сумма рангов у юношей	U	Z	p-level
Внутриличностный ЭИ	192	159	39,0	-2,021	0,043
Упр-е своими эмоциями	175	177	21,5	-2,964	0,003

В таблице 2 мы видим, что существуют различия по таким показателям как внутриличностный эмоциональный интеллект и управление своими эмоциями. Исходя из полученных данных мы можем сделать вывод о том, что для юношей с самоподдерживающим стилем юмора более характерно, чем для девушек направленность на себя, свои эмоции, понимание себя и своих эмоций, умение ими управлять.

В трудные моменты и стрессовые ситуации важно сохранять чувство юмора, т.е самоподдерживающий стиль юмора связан с реулированием эмоций. Юноши направлены на свой внутренний мир, на понимание и управление своими эмоциями. Они четко понимают, что им нравится, а что нет и за счет данного стиля юмора могут выйти из неприятной ситуации. Так же мы можем предположить связь стереотипов с данным стилем юмора. В обществе принято, чтобы мужчины были более хладнокровны и умели владеть своими эмоциями. Мы можем предположить, что юноши используют этот стиль юмора, как дополнительную способность контролировать эмоции.

Отметим что девушки имеют более высокие показатели внутреннего эмоционального интеллекта, это может говорить о их обращенности к своим чувства и эмоциями. Они хорошо понимают свои эмоции, что их радует, а что доставляет дискомфорт. Исходя из этого, мы можем предположить, что девушки используют данный стиль юмора. Для девушек же свойственно выступает как способ поддержки и борьбы со стрессом.

Таблица 4

Результаты статистической проверки достоверности различий в показателях эмоционального интеллекта у девушек и юношей с агрессивным стилем юмора

Компоненты эмоционального интеллекта	Сумма рангов у девушек	Сумма рангов у юношей	U	Z	p-level
Упр-е своими эмоциями	24	67	3	-2,571	0,010
Коэффициент экспрессии	24,5	66,5	3,5	-2,500	0,012
Управление эмоциями	23,5	67,5	2,5	-2,643	0,008
Внутриличностный ЭИ	22	69	1	-2,857	0,004
Самомотивация	28	63	7	-2,000	0,046
Эмпатия	56	35	7	2,000	0,046

Исходя из полученных данных мы можем сделать вывод о том, что :

1. Для юношей с агрессивным стилем юмора более характерно, чем для девушек управление своими и чужими эмоциями и умение их выражать, самомотивация.

2. У девушек с агрессивным стилем юмора эмпатия выше, чем у юношей с тем же стилем юмора.

Анализируя полученные данные, мы можем предположить, что девушки используют данный стиль юмора в качестве защиты. Девушки в сравнении с юношами имеют более низкие показатели внутриличностного эмоционального интеллекта, они слабо умеют управлять своими эмоциями их эмоциональное состояние чаще, чем у юношей отражается в мимике, движениях, речи. Отметим, что агрессивный стиль юмора может служить вариантом проявления вербальной агрессии. Они не проявляют невербальную агрессию на своего обидчика, а предпочитают сарказм, колкие насмешки и подтрунивания. Поскольку девушки менее способны управлять своими эмоциями, они более свободны в своих высказываниях, шутках, насмешках и сарказмах. Однако отметим, что уровень эмпатии у девушек с агрессивным стилем юмора несколько выше, чем у юношей. Исходя из этого, мы можем говорить о том, что юноши по сравнению с девушками не способны к сопереживанию, к пониманию эмоционального состояния собеседника. Это может говорить о том, что юноши, использующие агрессивный стиль юмора просто не могут поставить себя на место другого, не понимают, что его колкие высказывания могут задеть и обидеть. Так же юноши в большей степени направлены на свои эмоции, на их понимание и управление ими, это может говорить о их большой сдержанности в эмоциональном плане. Мы можем предположить, что юноши могут использовать данный стиль юмора, как способ выражения негативных эмоций.

Результаты статистической проверки достоверности различий в
показателях эмоционального интеллекта у девушек и юношей с
самоуничижительным стилем юмора

Компоненты эмоционального интеллекта	Сумма рангов у девушек	Сумма рангов у юношей	U	Z	p-level
Упр-е своими эмоциями	15,0	21,0	0,0	-2,236	0,025
Интегративный ур. ЭИ	15,5	20,5	0,5	-2,087	0,037

Исходя из полученных данных мы можем сделать вывод о том, что :

1. Для юношей с самоуничижительным стилем юмора более характерно чем для девушек управление своими эмоциями.
2. Для юношей с самоуничижительным стилем юмора более высокий интегративный уровень, чем для девушек.

Данные говорят нам о том что девушки, которые используют в жизни самоуничижительный стиль юмора менее хорошо понимают свои эмоции, чем юноши и имеют более низкий интегративный уровень эмоционального интеллекта.

Девушки использующие такой стиль юмора будут ждать одобрения от окружающих, поскольку они слабо умеют управлять своими эмоциями они более подвержены стрессу, чем юноши. Мы можем предположить, что данный стиль юмора используется девушками в качестве избегания своих проблем и возможности найти общий язык с окружающим миром, по средствам высмеивания себя. Юноши используя данный стиль, могут думать о том, что поставив себя в центр насмешек, он сможет влиться в коллектив, таким способом удовлетворяя потребность в принятии.

Для получения более развернутых результатов, мы решили сравнить девушек и юношей отдельно. В качестве математического критерия мы

выбрали непараметрический критерий Краскела – Уоллиса. Результаты расчетов представлены в таблице 5.

Выводы по главе 3

В результате проведенного исследования мы можем сделать вывод о том, что существуют различия в эмоциональном интеллекте у девушек и юношей с разным стилем юмора, такие как:

1. У девушек и юношей с аффилиативным стилем юмора существуют различия по таким компонентам, как: коэффициент экспрессии, управление эмоциями, самомотивация, управление эмоциями других, общий уровень ЭИ по методике Н.Холла. Анализируя полученные данные мы можем предположить, что аффилиативный стиль юмора для девушек выступает в качестве адаптивного компонента. Юноши имеющие аффилиативный стиль юмора, могут использовать его как способ адекватно выражать свои эмоции, как способ снятия эмоционального напряжения.

2. У девушек и юношей с самоподдерживающим стилем юмора существуют различия по таким показателям как внутриличностный эмоциональный интеллект и управление своими эмоциями. Мы можем предположить связь стереотипов поведения с данным стилем юмора. В обществе принято, чтобы мужчины были более хладнокровны и умели владеть своими эмоциями. Мы знаем, что самоподдерживающий стиль юмора связан с управлением эмоциями, так мы можем предположить, что юноши используют этот стиль юмора, как дополнительную способность контролировать эмоции. Для девушек же свойственно обращенность на свои эмоции и способность их выражать. Мы можем предположить, что данный стиль юмора в этом случае выступает как способ самоподдержки и борьбы со стрессом.

3. У девушек и юношей с агрессивным стилем юмора существуют различия по таким показателям как управление своими и чужими эмоциями и

умение их выражать, эмпатия и самомотивация. Анализируя полученные данные, мы можем предположить, что девушки используют данный стиль юмора в качестве защиты. Девушки в сравнении с юношами имеют более низкие показатели внутриличностного эмоционального интеллекта, они слабо умеют управлять своими эмоциями их эмоциональное состояние чаще, чем у юношей отражается в мимике, движениях, речи. Однако отметим, что уровень эмпатии у девушек с агрессивным стилем юмора несколько выше, чем у юношей. Это может говорить о том, что юноши, использующие агрессивный стиль юмора просто не могут поставить себя на место другого, не понимают, что его колкие высказывания могут задеть и обидеть.

4. У девушек и юношей с самоуничижительным стилем юмора существуют различия по таким показателям как управление своими эмоциями и интегративный уровень ЭИ. Девушки использующие такой стиль юмора будут ждать одобрения от окружающих, поскольку они слабо умеют управлять своими эмоциями они более подвержены стрессу, чем юноши. Мы можем предположить, что данный стиль юмора используется девушками в качестве избегания своих проблем и возможности найти общий язык с окружающим миром, посредством высмеивания себя.

5. Девушки с самоподдерживающим стилем юмора имеют более высокие показатели компонентов эмоционального интеллекта, чем девушки с другими стилями юмора. Это говорит о том, что данный стиль положительно влияет на эмоциональное состояние человека.

6. Девушки с агрессивным стилем юмора имеют более низкие показатели управления эмоциями, внутриличностного эмоционального интеллекта, общего уровня эмоционального интеллекта, коэффициента экспрессии и самомотивации, чем у девушек с другими стилями юмора. Мы можем предположить, что данный стиль юмора связан с неумением девушек управлять своими эмоциями. Исходя из этого и берутся агрессивные насмешки и колкие высказывания в адрес другого человека.

7. У девушек с самоуничижительным стилем юмора имеются более низкие показатели понимания эмоций, чем у девушек с другими стилями юмора. Так как они не понимают свои эмоции, они не могут понять эмоции других. Выставляя себя объектами насмешек из-за желания быть принятыми, они могут думать о том, что окружающие люди настроены доброжелательно.

Таким образом, наша гипотеза о том, что существуют различия в эмоциональном интеллекте у девушек и юношей с разным стилем юмора подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературы позволил нам структурировать знания об эмоциональном интеллекте и осветить разные теории эмоционального интеллекта. Интерес к проблеме эмоционального интеллекта связан с молодостью данного феномена а, следовательно, малой изученностью.

Эмоциональный интеллект рассматривается с разных сторон. Первая модель ЭИ включает в себя только когнитивные способности, связанные с обработкой эмоциональной информации. Затем помимо когнитивных способностей усилилась роль личностных данных.

Рассмотрев некоторые особенности развития эмоционального интеллекта, мы пришли к выводу о том, что совершенствовать свои знания и умения относительно эмоционального интеллекта человек может в течение всей жизни.

Особенность юношеского этапа развития эмоционального интеллекта заключается в том, что в этот период происходит автономное становление каждого из компонентов эмоциональной зрелости, что определяет этот этап как автономный, сбалансированный и относительно устойчивый в ее проявлении.

Исследуя гендерную специфику, мы выявили, что женщины лучше понимают эмоции, чем мужчины. Женщины и мужчины в равной степени переживают те или иные события, это подтверждают физиологические реакции. Однако они, в соответствии со своей гендерной ролью, объясняют причины эмоций по-разному. Мужчины объясняют свои чувства чаще внешними причинами, а женщины в большей степени внутренними. Выражение эмоций у лиц мужского и женского пола так же обусловлены воспитанием.

Отметим, что эмоциональный интеллект, включает в себя компоненты позволяющие посмотреть на окружающих под другим углом. Юмор тесно связан с эмоциональным интеллектом. Для человека с развитым чувством

юмора характерно находить несовершенство между ожидаемыми и совершенными действиями человека, и проявлять креативность.

В результате теоретического анализа философских предпосылок к пониманию чувства юмора мы можем сделать вывод о существовании разнообразных точек зрения на проблему юмора: Т. Гоббс и Р. Декарт рассматривают смех в контексте страстей человеческих, следуя античной традиции; Ф. Шеллинг характеризует сущность комического, опираясь на экзистенциальные и личностные характеристики; Киркегор, как и Жан – Поль связывает юмор с высшими ступенями развития личности, личной зрелости и индивидуальности.

Исходя из результатов теоретического исследования, можно выделить ряд подходов к классификации юмора: Е.И. Ульянова предлагает свой вариант классификации юмора, выделяя такие его аспекты как: когнитивный, экономичный, межличностный и феноменологический; С.Н. Ениколопов и Е.М. Иванова классифицируют подходы к изучению юмор по тому, какой аспект предмета сносится в главу: психическая функция, психологическая защита (копинг или защитный механизм), черта личности, психофизиологическая функция.

После проведенного теоретического анализа, мы можем сделать вывод, что юноши и девушки с одинаковой частотой используют юмор в своей жизни и получают от него удовольствие, но имеют при этом разные цели. Целью юмора для девушек является поддержание дружеской атмосферы, а для юношей это создание положительного образа себя.

Проведенное нами эмпирическое исследование, в котором приняли участие 66 человек, дополняет уже имеющиеся знания об эмоциональном интеллекте и юморе. В результате проведенного исследования, мы выявили особенности эмоционального интеллекта у девушек и юношей с разным стилем юмора:

1. Девушки с самоподдерживающим стилем юмора имеют более высокие значения по компонентам эмоционального интеллекта, чем девушки с

другими стилями юмора. Это говорит о том, что данный стиль положительно влияет на эмоциональное состояние человека.

2. Девушки с агрессивным стилем в меньшей степени умеют урпалать своими эмоциями, чем девушки с другими стилями юмора. Исходя из этого и берутся агрессивные насмешки и колкие высказывания в адрес другого человека.

3. Девушки используют самоуничижительный стиль юмора в качестве желания быть принятыми окружающими людьми.

4. Девушки используют аффилиативный стиль юмра в качестве аддаптивного компонента. Юноши имеющие аффилиативный стиль юмора, могут использовать его как способ аддекватно выражать свои эмоции, как способ снятия эмоционального напряжения.

5. Юноши используют самоподдерживающий стиль юмора, как способность контролировать эмоции, а девушки в качестве самоподдержки и борьбы со стрессом.

6. Девушки используют агрессивный тиль юмора в качестве защиты. Юноши использующие данный стиль юмора просто не могут поставить себя на место другого, не понимают, что его колкие высказывания могут задеть и обидеть.

7. Девушки используют самоуничижительный стиль юмора как способ избегания своих проблем и возможности найти общай язык с окружающим миром, по средствам высмеивания себя. Юноши используют данный стиль юмора для удовлетворения потребности в одобрении и принятии со стороны окружающих.

Таким образом, наша гипотеза о том, что существуют отличия в эмоциональном интеллекте у девушек и юношей с разным стилем юмора, подтвердилась.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева И. Н. «Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии». – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388 с
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии.-2007. - №5. – С. 57-65.
3. Андреева, И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. – Смоленск, СГПУ, 2004. – Ч. 1. – С. 22–26.
4. Базарсадаева Э. Ж. К вопросу об истории изучения эмоционального интеллекта // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2013. №5.
5. Берн Ш. Гендерная психология. - М.: Прайм-Еврознак, 2004. - 320 стр
6. Глинка К. «Теория юмора» - М.: -208 с. / 2008
7. Горбунов С.А. Юмор как составная часть эмоционального интеллекта // Мир науки. 2015. №3
8. Грибков О. В. Возрастные особенности уровня развития эмоционального интеллекта студентов и работающих взрослых // Вестник Самарской гуманитарной академии. 2014 № 1
9. Дегтярев А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии» журнал «Психологическая наука и образование» 2012, №2
10. Домбровская И.С. «Юмор в контексте развития» // Неформат, 2014. — 280 с.
11. Ершова Р.В., Шарапова Р.З. «Представления о чувстве юмора в психологии», Вестник российского университета дружбы народов. № 3 2012
12. Иванова Е.М. Идеи классических отечественных мыслителей о юморе и смехе и современная психология юмора // Издательство: СПб, 2017. - №1 (31). С. 57-74.

13. Иванова Е.М., Ениколопов С.Н. Исследования чувства юмора в психологии // Вопросы психологии. 2006; 4: 122-133.
14. Иванова Е.М., Митина О.В., Зайцева А.С., Стефаненко Е.А., Ениколопов С.Н. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора р. Мартина // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2013.-Т. 6.-№ 2
15. Ильин «Эмоции и чувства» СПб.:2016. (Серия "Мастера психологии")
16. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / СПб.: Питер, 2006. – 544 с.
17. Ильин, Е.П. Пол и гендер. СПб.: Питер, 2016. – 688 с.
18. Лёшенко А. А. Связь эмоционального интеллекта с индивидуально-психологическими особенностями личности // Альманах современной науки и образования. / 2013 . №1. С.- 104-107.
19. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психол. диагностика. – 2006.
20. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004.
21. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В.Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004
22. Мартин Р. Психология юмора / Пер. с англ. под ред. Л. В. Куликова. — СПб.: Питер, 2009. — 480 с.:
23. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 351 с.
24. Мусийчук М. В. Когнитивные механизмы юмора в структуре комического // Вестник НГУ. Серия: Философия. 2010.

25. Наследов А. Д. - Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие /— Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 392 с.
26. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров / М.: Издательство Юрайт, 2013. — 460 с.
27. Сергеев А. А., Макарова Л. С., Одинцова Л. А. Исследование чувства юмора как элемента неформальной коммуникации // Вестник ВолГУ. Серия 11. Естественные науки. 2012. №2 (4).
28. Сергиенко Е.А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П.Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (msceitv. 2.0) Руководство М. - 2010
29. Ульянова Ю. И. Основные подходы к научному исследованию индивидуальных особенностей чувства юмора / Армия и общество, 2011. №3
30. Ушаков. Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект: надежды, сомнения, перспективы // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004
31. Хазова С. А. Юмор как ресурс совладающего поведения // Сибирский педагогический журнал. 2012. №3.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Тест эмоционального интеллекта Люсина

Инструкция: Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9	Я умею улучшить настроение окружающих				
10	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16	Окружающие считают меня слишком				

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
	эмоциональным человеком				
17	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24	Если надо, я могу разозлить человека				
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился				
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36	Мне удаётся поддержать людей, которые				

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
	делятся со мной своими переживаниями				
37	Я умею контролировать свои эмоции				
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43	Я не умею преодолевать страх				
44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Приложение Б

Опросник стилей юмора Мартина

Инструкция: Люди выражают и воспринимают юмор различными способами. Ниже Вы увидите список утверждений, описывающих различные пути выражения юмора. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и укажите степень Вашего согласия или несогласия с ним.

Используйте следующую шкалу:

1-Полностью не согласен

5-Скорее согласен

2-Не согласен

6-Согласен

3-Скорее не согласен

7-Полностью согласен

4-Не могу определиться

№	Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1	Я не склонен постоянно шутить и смеяться с другими людьми.							
2	Обычно, когда я один и чувствую себя подавленным, юмор поднимает мне настроение.							
3	Если кто-то допускает ошибку, я часто подшучиваю над этим.							
4	Я позволяю людям смеяться, подшучивать над собой больше, чем следовало бы.							
5	Мне нетрудно рассмешить других — мне кажется, у меня от природы хорошее чувство юмора.							
6	Когда я подавлен, меня не смешат нелепости жизни.							
7	Мой юмор никогда не обижает и не задевает других людей.							
8	Я могу увлечься самокритикой или принижением самого себя, если это смешит мою семью или друзей.							
9	Мне редко удастся рассмешить людей, когда я рассказываю смешные истории.							
10	Если я расстроен или чувствую себя несчастным, я стараюсь найти нечто смешное в ситуации, чтобы почувствовать себя лучше.							
11	Когда я шучу или рассказываю нечто смешное, меня мало волнует, обидит ли это кого-то.							
12	Я часто стараюсь расположить к себе людей, понравиться им, рассказывая что-нибудь смешное о своих слабостях, промахах или неудачах.							
13	Близкие друзья считают, что я много шучу и смеюсь.							
14	Если я расстроен чем-то, мое чувство юмора помогает мне не впадать в отчаяние.							

15	Мне не нравится, когда кто-то использует юмор с целью критики или унижения других.							
16	Я не склонен шутить над собой, делая себя объектом юмора.							
№	Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
17	Обычно мне не нравится рассказывать анекдоты и развлекать людей.							
18	Если я один и чувствую себя несчастным, я стараюсь подумать о чем-нибудь смешном, чтобы поднять себе настроение.							
19	Если мне приходит в голову нечто остроумное, я не могу сдержаться и не рассказать, даже если это кого-то обидит.							
20	Я часто перегибаю палку, иронизируя над собой, чтобы рассмешить окружающих.							
21	Мне доставляет удовольствие веселить других.							
22	Мне трудно сохранять чувство юмора, если я расстроен или мне грустно.							
23	Я никогда не смеюсь над другими, даже если все мои друзья делают это.							
24	В компании друзей или в кругу семьи надо мной часто подшучивают.							
25	В компании друзей я шучу реже, чем другие.							
26	Даже если найти нечто смешное в ситуации, от трудностей это не избавит.							
27	Если мне кто-то не нравится, я часто шучу или подтруниваю над этим человеком.							
28	Я использую свои жизненные проблемы и слабости для того, чтобы повеселить других.							
29	Обычно в присутствии других людей я могу придумать гораздо более остроумные вещи, чем другие.							
30	Мне не всегда нужна компания для того, чтобы развеселиться – я найду над чем посмеяться, даже будучи в одиночестве.							
31	Даже если что-то кажется мне очень смешным, я не буду смеяться или шутить по этому поводу, если это кого-то обидит.							
32	Позволять другим смеяться надо мной – мой способ поддерживать друзей и семью в хорошем расположении духа.							

ПриложениеВ

Методика Н. Холла на эмоциональный интеллект

Инструкция.

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звёздочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Полностью не согласен (-3 балла).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном не согласен (-2 балла).

В основном согласен (+2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Полностью согласен (+3 балла).

	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не застреваю на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						

12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						